



**Bayerischer Sportschützen – Bund e.V.**

**BEZIRK OBERFRANKEN**



Klaus Zametzer, Bezirks-Assistenztrainer Bogen, Tel. 09191-5539, e-mail: [KSZametzer@gmx.de](mailto:KSZametzer@gmx.de)

## **VÜL - Fortbildungslehrgang**

# **Mentaltraining im Bogensport**

Für alle engagierten Vereinsübungsleiter (VÜL) denen bewusst ist, dass der Erfolg beim Bogenschießen langfristig nur durch den Einklang einer guten konstanten Form (Technik), gutem Material und mentaler Stärke zu erreichen ist.

Der Lehrgang kann zur VÜL - Verlängerung in 2024 (angerechnet werden 4 UE) genutzt werden.

<b>Referent:</b>	Klaus Zametzer , DOSB B-Trainer Leistungssport
<b>Wann:</b>	<b>Sonntag, 14. April 2024</b> , von 13.00 – 16.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Übungsraum des PBC Breitengüßbach Hans Jung Turnhalle (im Keller), 96149 Breitengüßbach, am Sportplatz 18
<b>Themen:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Was ist eigentlich Mentaltraining?</li><li>- Bearbeitung von Glaubenssätzen</li><li>- Programmierung des „inneren“ Computers</li><li>- Positive Grundeinstellung, Atmung und Visualisierung</li><li>- Antworten und Ratschläge zu den Fragen der Teilnehmer</li></ul>
<b>Anmeldung (<b>verbindlich!</b>):</b>	Klaus Zametzer, Tel. 09191/5539 e-mail: <a href="mailto:KSZametzer@gmx.de">KSZametzer@gmx.de</a>
<b>Meldeschluss:</b>	07. April 2024 <u>Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt !</u>
<b>Lehrgangsgebühr:</b>	15 €, vor Ort in bar zu bezahlen

- Getränke in Flaschen werden zu günstigen Preisen angeboten, für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

**Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für evtl. Sach- und/oder Personenschäden!**

Mit sportlichem Gruß

Klaus Zametzer