



# SPORTMENTAL

Professionelle Ausbildung - Coaching

## mentales Probetraining «Schnupperlektion»

*Sportmentaltraining, live die Wirkung selbst ausprobieren*



### Mentaltraining selbst erleben

*Ausprobieren wie die mentalen Methoden wirken - Probelektion besteht aus:*

- Einführung: Was ist Mentaltraining?
- mentale Anwendung in Sport - Beruf - Schule - Alltag
- mentale Praxisübung inkl. Regenerationssequenz
- Schüler, Lehrlinge, Studenten CHF 85.- | 1 Std
- Erwachsene ab 21 Jahre CHF 130.- | 1 Std
- Profisportler CHF 180.- | 1 Std

mentales Training ausprobieren - bei einer « Probelektion »

Infos

[www.sportmental.info](http://www.sportmental.info)

Im Glögglihof 11, 4125 Riehen, Telefon 061 641 03 28  
mail@sportmental.info



# SPORTMENTAL

Professionelle Ausbildung - Coaching

## mentales Probetraining «Schnupperlektion»

*Sportmentaltraining, live die Wirkung selbst ausprobieren*



### Mentaltraining selbst erleben

*Ausprobieren wie die mentalen Methoden wirken - Probelektion besteht aus:*

- Einführung: Was ist Mentaltraining?
- mentale Anwendung in Sport - Beruf - Schule - Alltag
- mentale Praxisübung inkl. Regenerationssequenz
- Schüler, Lehrlinge, Studenten CHF 85.- | 1 Std
- Erwachsene ab 21 Jahre CHF 130.- | 1 Std
- Profisportler CHF 180.- | 1 Std

mentales Training ausprobieren - bei einer « Probelektion »

Infos

[www.sportmental.info](http://www.sportmental.info)

Im Glögglihof 11, 4125 Riehen, Telefon 061 641 03 28  
mail@sportmental.info