



Abendworkshop

„Mental fit beim **Wien Marathon 2015**“

Inhalt: Wettkampfspezifische mentale Tipps um deine optimale Leistung beim Marathon abzurufen!

- Wie erreiche ich die Zone meiner idealen Leistungsfähigkeit?
- Wie kann ich auf der Strecke mentale Energie tanken?
- Wie bleibe ich auch in der Tapering- Phase cool und gelassen?
- Wie kann ich meine Gedanken im Wettkampf kontrollieren?
- Wie gehe ich mit Schmerzen im Wettkampf optimal um!

Datum: Donnerstag, 26.03.2015

Uhrzeit: 19.00-20.30

Ort: Sportcenter Cumberland; Cumberlandstrasse 102; 1140 Wien

Vortragender: Wolfgang Seidl

Preis: EUR 39,- pro TN (inkl. Kursunterlagen).

Anmeldungen: bis spätestens So. 22.03.2015 bei:



Wolfgang Seidl, MBA
Akademischer Mentalcoach
Dipl. Lebens- und Sozialberater

Tel. +43 650 415 5401
mind@mana4you.at
www.mana4you.at

Eine fixe Teilnahme wird mit einer Anzahlung von EUR 20.- auf das Konto
IBAN: AT89 3812 2000 0002 4034 gesichert!

Wolfgang Seidl ist offizieller Mentalcoach von:



&

