

# Fahrtechnik Spezial: Der Kopf fährt mit



Wer kennt das nicht: Dann, wenn es knifflig oder schwierig wird, steigen wir aus oder verweigern uns. Zurück bleibt das Gefühl „Mensch das kann ich doch eigentlich!“. Das muss nicht sein, oder zumindest nicht so bleiben. Was ist uns hier im Weg? In solchen Situationen reicht es oft nicht, nur auf rein „technische“ Aspekte zu achten.

## Kursinhalt:

- Erläuterung der theoretischen und **neurobiologischen Grundlagen** sowie Methoden aus dem **Sport Mental Coaching** (ca. 20%)
- Üben **mentaler Techniken** (ca. 20%)
- Umsetzen der mentalen Techniken beim **Fahrtechnik-Training** (ca. 60%)

**Zielgruppe:** Der Kurs wendet sich an alle, die bereit sind auch das, was zwischen unseren Ohren passiert, ernst zu nehmen, und sich darauf ein zu lassen auch den mentalen Bereich zu optimieren. Dadurch geben wir unserer Mountainbike-Fahrtechnik mit mentalen Methoden einen ganz besonderen Kick.

**Kursziel:** Wir können unser Potential dann, wenn es darauf ankommt, auch abrufen und erweitern unsere Komfortzone. Dadurch folgt automatisch auch mehr Spaß beim Mountainbiken. Mit der richtigen inneren Einstellung gelingt es uns, Blockaden aufzulösen und entspannt und sicher unterwegs zu sein.

**Trainer:** Harald Schindele  
**Ort:** Tegernseer Berge,  
genauer Treffpunkt  
wird kurzfristig  
bekannt gegeben  
**Dauer:** ca. 5 bis 6 Stunden  
**Preis:** 95 €  
**Teilnehmer:** 3 - 6 Personen  
**Termin:** Sa, 20.Juni 2020



Zur **Buchung** bitte das Anmeldeformular von Auffi&Abi ausfüllen und entweder eingescannt an [buchung@auffiundabi.de](mailto:buchung@auffiundabi.de) oder per Post an Harald Schindele, Alfred-Schmidt-Str. 15, 81379 München schicken.