

# Mentales Training für Bogensportler und Sportschützen

Mit dem staatl. gepr. Instruktor im Bogenschießen  
Dipl. LSB Mag. Oskar Nawratil, akadem. Pädagoge,  
Dipl. Lebens und Sozialberater, Mentaltrainer

## Themen

- Allgemeine Einführung in das mentale Training
- Die wichtigsten mentalen Techniken und deren Anwendung für den Bogensport und Schießsport
- Aktivationsregulierung für Hobby- und Wettkampfschützen
- Mentale Tipps und Tricks
- Neueste mentale wissenschaftliche Erkenntnisse und deren Relevanz für Bogensportler und Sportschützen

## Termine/Zeiten

- Samstag, 26. März oder Wahlweise 23. April 2022
- 9:00 bis 16:00 Uhr, inkl. Mittagspause

## Zielgruppe

- Schützen, die ihre Schießleistung verbessern wollen egal ob Hobby- oder Turnierschütze
- Schützen mit der Bereitschaft, sich auf mentale Themen einlassen zu wollen.
- Fortbildungsveranstaltung für Übungsleiter des ÖBSV
- Alle an mentalen Themen interessierte Personen

## Ort:

Gasthaus „Da Giacomo“, Kogler Hauptstraße 23, 3443 Kogl, Extrastüberl

## Voranmeldung erforderlich

- bis spätestens Samstag, 19. März bzw. Samstag 16. April 2022
- bei Oskar Nawratil unter [oskar.nawratil@aon.at](mailto:oskar.nawratil@aon.at) bzw. 0664/50 666 40

## Allgemeines

- Zustandekommen ab 5 gemeldeten Teilnehmern
- Maximal 10 Teilnehmer

## Gebühren

Kursgebühr 60€ pro Teilnehmer