

## **Vorbereitungskurs:**

### **„MENTAL STARK“ und „KÖRPERLICH FIT“ an den Winterthurer oder Aargauer Marathon**

**Mit Sicherheit, mental stark und körperlich fit den geplanten Marathon finishen.  
Nutze die verschiedenen Bausteine um Deine persönlichen Ziele zu erreichen.**

#### **Mentale Stärke: Drei mentale Abende und zwei persönliche Sitzung**

- Grundlagen Mentaltraining
- Viele praktische Übungen
- Zieldefinition und Zielprogrammierung
- Positives Selbstgespräch, Visualisierungen, Regeneration
- Motivation zum Einhalten der Trainingspläne
- Mentale Techniken vor, während und nach den Marathon
- Neben den Mentalen Themen werden an den Abenden auch Tipps zu Ernährung, und weitere Themen besprochen.
- Persönliche Sitzungen: 1. Zielprogrammierung, 2. Energiebalance vor dem Marathon

#### **Trainingspläne und Fortschrittskontrolle:**

- Trainingspläne für 12 Wochen auf dein Ziel bezogene
- Laufende Fortschrittskontrolle und Tipps und Korrekturen bei Abweichungen
- Anwenden der mentalen Techniken in den Trainings- und Vorbereitungsphase

#### **Termine:**

- Die Vorbereitung startet im Februar / August und dauert bis zum Frühjahr oder Herbst - marathon.
- Die Termine werden mit der Gruppe abgesprochen

**Kursort:** Effretikon, Mutschellen

#### **Kosten:**

Mentale Stärke Preis 380.-

Trainingspläne: 250.-