

Über mich:



Geboren: 1965
Wohnhaft: A - 5282 Braunau am Inn / Ranshofen
Schul Ausbildung: HTL Matura für Nachrichtentechnik und Elektronik
Beruf: Unternehmer seit 1995

Auszug der sportlichen Erfolge: Schütze seit 1975
WM Teilnehmer
EM Medaillengewinner
mehrfacher Staatsmeister Einzel u. Mannschaft
mehrfacher Landesmeister
mehrfacher ASKÖ Bundesmeister Einzel u. Mannschaft
Bundesliga Teilnehmer in Österreich und Deutschland
ehemaliges Nationalkadermitglied
Österreichischer Rekordhalter

Sportliche Weiterbildung: Dipl. Mentaltrainer
C - Trainer Pistole i.A.
Dipl. Bewegungstrainer 50+ i.A.
Sport Austria Zertifizierung i.A.



Dipl. Mentaltrainer Ing. Christian Winterer
Wenefeldstraße 6
A - 5282 Ranshofen
+43(0)676-3531429
office@sportmentaltrainer.at
www.sportmentaltrainer.at

2021

Mentaltraining für Sportschützen

Mit System zu Ihrem sportlichen Erfolg



Dipl. Mentaltrainer

Ing. Christian Winterer

Starten Sie jetzt in Ihre erfolgreiche sportliche Zukunft !

Wenn nicht jetzt – wann dann ?

Im Sport ist es inzwischen unmöglich geworden, ohne Sportmentaltraining Spitzenleistungen zu erreichen. In manchen Sportarten beträgt der Anteil am Mentaltraining bereits über 50% vom gesamten Trainingsaufwand! Sowohl Hobby- als auch Spitzensportler nutzen die Techniken des Mentaltrainings um ihre Topleistungen punktgenau zum richtigen Zeitpunkt aktivieren und abrufen zu können.

Ich biete sowohl Gruppenkurse als auch Einzelsettings für Spitzen- und Hobbysportler, Trainer, Funktionäre und Mannschaften in Österreich und Bayern an. Die Gruppenkurse finden an vier Abenden zu jeweils 4 Stunden in ihrem Sportheim statt. Besondere Anforderungen an dieses gibt es keine. Beamer, Projektorwand, Fernseher, Flipchart und Unterlagen werden von mir bereitgestellt.

In diesen Kursen erhalten sie eine Menge toller Tools und Techniken, wie sie künftig eine optimale Wettkampfvorbereitung gestalten können und wie sie ihre mentale Stärke im Wettkampf gewinnbringend einsetzen können.

Der Sieg wird im Kopf entschieden - mit System zu ihrem Erfolg

Einzelsettings können in meiner Praxis in Ranshofen, bei ihnen zu Hause, am Trainings- oder Wettkampfort oder in meiner mobilen Praxis abgehalten werden. Nach einem kostenlosen Erstgespräch erarbeite ich ein für sie persönlich abgestimmtes mentales Trainingsprogramm, welches dann in Einzelsitzungen trainiert wird. Dabei gehen sie keine Bindung und kein Risiko ein - das Training kann jederzeit von ihnen beendet werden.

Mobile Praxis



mentaltrainer-business-sport.at

An vier Kursabenden zu Ihrer mentalen Stärke!

Anbei ein kurzer Auszug aus meinem umfangreichen Kursprogramm, welches aus vielen interessanten Menüpunkten besteht:

Grundlagen Konzentration Leistungszustand

Tiefenentspannung Stressbewältigung **Druck** Antreiber

Niederlagen und Fehler Gedanken Motivation

Mentale Stärke **ZIELE** Ärger Achtsamkeit

Flow Meditation Stress **Balance**

Selbstbewusstsein Ruhe *Nervosität*

Visualisierung Praktische Übungen **ATMUNG**

Angst Wettkampfvorbereitung

Einfach und leicht verständlich werden Sie von mir durch die interessanten Module geführt. Ein für Ihre Zukunft gewinnbringender Kurs, welcher nachhaltig Ihre Lebensweise positiv beeinflussen wird !

