



LuigiAix – Boule Pétanque Training

Ludger Roloff – www.luigiaix.de

„Gewonnen wird im Kopf“ Mentaltraining für erfolgreiches Pétanque

Termin:	Samstag, 18.11.2017 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort:	Boulehalle Aachen-Lichtenbusch B-4731 Lichtenbusch, Raerener Str. 42 Die Boulehalle Aachen-Lichtenbusch bietet gute und preiswerte Verpflegung, die bitte auch dort angenommen und nicht mitgebracht werden sollte!
Teilnehmer/-innen:	Spielerinnen und Spieler, die zu den 3 T auch ein M hinzunehmen wollen.
Inhalte:	Technik, Taktik, Team – diese 3 T – sind die Grundlage, um erfolgreich Pétanque spielen zu können. Das M für Mentales macht dann aber oft den entscheidenden Unterschied aus, der in engen Spielen das Ergebnis bestimmt. Dabei nehmen wir unsere mentalen Stärken (und Schwächen) oft als gegebene Persönlichkeitseigenschaften hin. Aber auch „das Mentale“ lässt sich trainieren ! Ich freue mich sehr, mit Andreas Meyer einen Referenten „vom Fach“ für diesen Kurs gewonnen zu haben. Andreas ist Diplom-Sportwissenschaftler mit Zusatzausbildung als Sportpsychologischer Experte. Und natürlich auch selbst ambitionierter Pétanque-Spieler. Im Kurs geht es um Theorie – „Wie funktioniert das Mentale? Wie kann man es trainieren? – und um Praxis – Erfahrungen mit ausgewählten Übungen zum Mentaltraining machen!. Dazu brauchen wir auch unsere geliebten Kugeln, Spielen und Werfen stehen an diesem Tag aber nicht im Vordergrund.
Teilnahmegebühr:	50,00 € (Verbandsangehörige BPV NRW) 62,50 € (Nicht-Verbandsangehörige BPV NRW) (In der Teilnahmegebühr ist die Hallengebühr enthalten.)
Anmeldung:	Anmeldeschluss: 03.11.2017 Bitte das entsprechende Anmeldeformular nutzen: Verbandsangehörige / Nicht-Verbandsangehörige Die Anmeldungen werden per Mail bestätigt. Die Rechnung über die Teilnahmegebühr wird nach dem Termin des Anmeldeschlusses per Mail verschickt und ist bitte vor Kursbeginn zu überweisen.
Trainer:	Ludger Roloff, C-Trainer Leistungssport Pétanque www.luigiaix.de Andrea Meyer, Sportwissenschaftler, Sportpsychologischer Experte www.peak-performance-in-sports.de