



## *Erfolgreich trainieren – Ziele erreichen – Grenzen erweitern!*

Erleben Sie das Sportseminar der ganz anderen Art!

Wir haben uns viele Gedanken darüber gemacht wie ein Seminar aussehen muss, von dem die teilnehmenden Sportler am meisten profitieren können. Unser Ziel war es, nicht nur theoretisches Wissen zu vermitteln und die Teilnehmer damit dann alleine zu lassen.

Wir sind davon überzeugt, dass nur ein entspannter Geist und eine fitter und richtig ernährter Körper zu Höchstleistungen fähig sind! Wir haben daher neue Wege gesucht und ein einzigartiges Seminarkonzept entworfen.

Darum haben wir unser Können und unsere Talente vereint um für Euch ein unvergessliches und wirkungsvolles Weiterbildungsprogramm zu schaffen, die...

### *Meta Sports Seminarreihe*

**Modul 1: „Der Ausdauer Kick Off 2012“ am Sonntag 04.03.2012**  
09:00 bis 17:00 Uhr → Hotel Panorama Royal\*\*\*\*s, Bad Häring



#### *Die Kernthemen dieses Moduls:*

##### *Mentaltraining:*

- ✓ Grundlagen des Mentaltrainings für Sportler, Sportpsychologie
- ✓ Dein Unterbewusstsein – Freund oder Feind?
- ✓ “Gewonnen wird im Kopf – verloren aber auch“

##### *Sportwissenschaft:*

- ✓ “Modernes Ausdauertraining“
- ✓ “Leichter Laufen“ + ON-Running Laufschuhtest + Video-Laufstilanalyse
- ✓ Gemeinsamer Lauf + Tipps vom Fachmann

## **Modul 2: „Gib niemals auf“ am Samstag 09.06.2012**

Themen Mentaltraining: Die richtige Einstellung wirkt Wunder. Wie kann ich im Notfall durchhalten? Nervosität abbauen.

Themen Fitness: Die Kunst des Timings – was trainiere ich wann und wieviel?

## **Modul 3: „Jetzt geht es um Dich“ am Samstag 17.11.2012**

Themen Mentaltraining: Erreiche die Hochleistungszone! Mehr Selbstvertrauen aufbauen. Weg mit der Angst – her mit mehr Energie.

Themen Fitness: Der gesunde Körper ist Dein Kapital!



### *Die Trainer:*

Mag. Heinz Bédé-Kraut: Sportwissenschaftler, Uniqa Vital-Coach, staatl. gepr. Triathlon Trainer, aktiver Triathlet.  
[www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)



Wolfgang Egger: Dipl. Mentaltrainer, Dipl. Golf-Mental-Coach und Dipl. Feuerlauftrainer, aktiver Triathlet.  
[www.egger-mental.at](http://www.egger-mental.at)



### *Die Investition:*

€ 189,-- (inkl. Ust.) pro Teilnehmer, pro Modul, inkl. Verpflegung,  
oder € 545,-- (inkl. Ust.) pro Teilnehmer, für alle Module 1-3

Beitragseinzahlung bis spätestens: 25.02.2012 für Modul 1



### *Die Anmeldung:*

Auf den Homepages: [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at) und [www.egger-mental.at](http://www.egger-mental.at) oder per  
Tel.: +43 (0)676/ 409 83 93 oder +43 (0)664/504 99 99.

*Wir freuen uns auf Dich!*

*Meta Sports* by

  
**HEINZ BEDE-KRAUT**  
Training Diagnostik Seminare

  
**Egger**  
Mentaltraining

[www.egger-mental.at](http://www.egger-mental.at)