

**VORTRAG
UND DISKUSSION**

Mental stark durch

Sport und *Bewegung*

Mentale Stärke ist das entscheidende Puzzleteil zum Erfolg, sowohl im Sport als auch in der Schule, im Beruf und in unserem Alltag.

Mentale Stärke ist trainierbar; sie erleichtert den Umgang mit Stress und Druck und unterstützt unsere Persönlichkeitsentwicklung.

Auch die Eltern erhalten Tipps, wie sie ihre Kinder auf dem Weg zu mentaler Stärke unterstützen können.

Dienstag, 24. Jänner 2023

19.30 Uhr - Bürgersaal/Thalguterhaus

DR. MONIKA NIEDERSTÄTTER

Sportpsychologin, Mentaltrainerin, Lauftrainerin
Entspannungstrainerin, Life Kinetik Trainerin
3fache Mutter

Ehemalige Weltklasseläuferin - 400 m Hürden
2fache Olympiateilnehmerin