

ERFOLG DURCH TRAINING UND LEIDENSCHAFT



gefördert durch



DIE 1. ADRESSE FÜR JUDO MIT HERZ IN VORARLBERG. SEIT 1958.

Body-Mind-Balance von Jugendlichen fördern

«Empower yourself!» - Judo Bregenz bringt ein bahnbrechendes Trainingsangebot ab Mittwoch 26.2.2025 auf den Weg: Im Sport ist mentale Stärke der Schlüssel zum Erfolg - sie entscheidet, wer siegt und wer scheitert. Durch ein einzigartiges Mentaltraining, das unser **Olympia-Star Training** ergänzt, sollen alle Altersgruppen lernen, Herausforderungen zu meistern, mit Rückschlägen umzugehen und auch in stressigen oder konfliktbeladenen Situationen in **Schule, Beruf und Alltag** mental stark zu bleiben.

ATMUNG
ENTSPANNUNG
REGENERATION
KOORDINATION
KÖRPERLICHE FITNESS

FOKUS UND KONZENTRATION
SELBSTVERTRAUEN
MENTALE STÄRKE
VISUALISIEREN
ACHTSAMKEIT
DISZIPLIN

WERTE
SICHERHEIT
MOTIVATION
GRUNDHALTUNGEN
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Die bewährten Mentaltechniken können vom **jungen Sportler bis ins Pensionsalter** erfolgreich angewendet werden - für jeden erlernbar, egal ob du den Fokus nur im Sport hast, besser mit Druck oder Stress umgehen, mehr Luft für dich selbst verschaffen oder deinen Energiehaushalt effizienter regulieren möchtest. Unter der fachkundigen Leitung zweier erfahrenen Mental Coaches wirst du lernen, deine eigene mentale Stärke zu entfesseln und dein Potenzial voll auszuschöpfen. Werde stärker, mutiger und erfolgreicher - starte jetzt dein Mentaltraining und erreiche ein neues Level!

Bist du bereit? Dann beginne deine spannende Reise zur mentalen Gesundheit mit Judo Bregenz! Neues Sportangebot gilt nur für Vereinsmitglieder.

Infos unter sportdirektion@judobregenz.at
www.judobregenz.at

| JF ∞ IB |

