

# „Mental stark?!“

Referat am **Mittwoch, 27. März 2019, 19.30 Uhr**

Mentaltraining und mentale Stärke – darüber wird heute häufig gesprochen und berichtet. „Ich war im Kopf nicht bereit!“ oder „Ich war völlig im Tunnel!“ hören wir immer wieder in Interviews mit Sportlern. Aber was heisst denn eigentlich Mentaltraining und mentale Stärke im Sport? Wie kann jedermann und -frau aus dem Sport profitieren und mental stärker werden? Mit Tipps und Hilfen aus der angewandten Psychologie im Sport nimmt dich Andrea Jenzer mit auf eine Entdeckung des Mentaltrainings und der mentalen Stärke - für den Sport, Beruf und Alltag. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!



Bild: [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

- Referentin** Andrea Jenzer, Psychologin im Sport  
und in der Wirtschaft, FSP
- Datum** Mittwoch, 27. März 2019
- Zeit** 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr  
1 Stunde Referat mit anschliessender Fragerunde
- Ort** Restaurant Bistro La Résidence, Stettenerstrasse 95  
8207 Schaffhausen, [www.laresidence-sh.ch/bistro](http://www.laresidence-sh.ch/bistro)
- Kosten** Freiwilliger Unkostenbeitrag
- Anmeldung** bis 23. März 2019 an:  
[ralph.bosshard.srs@gmx.ch](mailto:ralph.bosshard.srs@gmx.ch), 079 555 05 65
- Veranstalter** SRS Lauftreff Schaffhausen  
[www.srs-lauftreff-sh.ch](http://www.srs-lauftreff-sh.ch)  
[www.sronline.ch](http://www.sronline.ch)