

# Sport Mentaltraining

für

## Sportschützen

am **Samstag, 5. April 2025**

im Schützenhaus der Schützengilde  
Bietigheim, Wilhelmshof,  
74321 Bietigheim-Bissingen



Seminar  
Einblicke ins  
Mentaltraining  
„Die Kraft der  
Gedanken entfesseln“  
mit Ralph Hillmer

Das Seminar zum **Mentaltraining für Sportschützen** behandelt die **Macht der Gedanken**, ihre Auswirkungen auf Leistung, Wohlbefinden und Gesundheit sowie Methoden zur bewussten Steuerung. Es wird zwischen **Mentaltraining im engeren Sinne** (Techniktraining zur Optimierung von Bewegungsabläufen) und **Mentaltraining im weiteren Sinne** (mentale Stärke, Motivation, Stressbewältigung) unterschieden.

Ein Schwerpunkt liegt auf **Konzentration** – wie sie funktioniert, welche Faktoren sie stören (z. B. Multitasking) und wie man sie gezielt trainiert. Dazu gehören **praktische Übungen** wie der Stroop-Test oder Flow-Training.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die **Aufmerksamkeitssteuerung** und das Umschalten zwischen Handlungs- und Lageorientierung. Abschließend wird das Konzept eines **konzentrierten Lifestyles** behandelt, um mentale Stärke nachhaltig im Alltag und Wettkampf zu verankern.

### Zeitplan:

- **10 - 12 Uhr** Mentaltraining - Grundlagen in Theorie & Praxis
- **12 - 13 Uhr** Mittagspause - für Verpflegung wird von der SGI Bietigheim gesorgt
- **13 - 15 Uhr** Mentaltraining - praktische Umsetzung

### Seminargebühr:

- 45 Euro (für Mitglieder des Deutschen Schützenbunds)
- bzw. 60 Euro für Nichtmitglieder (sonstige)

**Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Teilnehmer begrenzt.**

**Meldeschluss: 31.03.2025**



### Hinweis zu Foto- und Videoaufnahmen

Während der Veranstaltung werden Foto- und Videoaufnahmen gemacht. Diese dienen der Dokumentation sowie der Nutzung für z. B. unsere Website, Social Media, Werbematerialien.

Mit deiner Teilnahme erklärst du dich damit einverstanden, dass Aufnahmen, auf denen du zu sehen bist, für die genannten Zwecke verwendet werden dürfen. Falls du nicht auf Fotos oder Videos erscheinen möchtest, gib uns bitte vor Beginn der Veranstaltung Bescheid, damit wir dies berücksichtigen können.

**Anmeldung unter:** <https://www.epimental.de/Seminar-Schützenkreis/>

epiMental – Ralph Hillmer – Burgstr. 8, 74321 Bietigheim-Bissingen