

## **Liebe Fahrrad- und Motorradtrialer , liebe Eltern,**

in den letzten zwei Jahren war ich mehrmals an der Sportschule Steinbach und an der Uni Heidelberg. Das Thema war immer:

**>> MENTALE FITNESS IM SPORT <<**

***Ich glaube und erlebe immer wieder, dass Trial sich sehr stark im Kopf abspielt.***

- Wie bewältige ich das Hindernis?
- Ich darf keinen Punkt mehr machen!
- Der Andere ist besser als ich!
- Die Technik kann ich nicht!
- Der Stein ist zu hoch für mich!
- Der ist hier zuhause der gewinnt ja doch!
- Wie kann ich mein Kind optimal fördern und unterstützen?
- Gegen den habe ich immer schon verloren!
- Höhenangst - und vieles mehr

### **Wie gehe ich mit den Situationen um?**

Es gibt verschiedene Lösungen:

Eine davon ist *mentale Stärke*, *mentale Fitness* und wissen wie man sie einsetzt.

In Fußball-Bundesligavereinen wird es professionell eingesetzt.  
In jedem Leistungs- und Spitzensport ist es nicht mehr wegzudenken.

Ich denke, dass wir im Trial an der Schwelle zum Leistungssport stehen und uns weiterentwickeln können, wenn wir dieses Wissen nutzen.

Deshalb habe ich Kontakt zu einem Mentalcoach aufgenommen:

### **Dipl.Ing. Rainer Hatz**

Er betreut hauptberuflich Fußball-Bundesligaspieler, Sportschützen und andere Sportler und ist damit sehr erfolgreich.

Ich habe bei seinem Unterricht an der Sportschule teilgenommen und denke, dass er der optimale Trainer für uns ist.

Er bringt einfach, klar und verständlich herüber, wie und was zu tun ist.

### **Rainer Hatz kommt zu uns!**

Wir haben drei Termine zur Auswahl:

- Samstag, den 3.4.2010      Beginn: 10:00 Uhr - Ende: 18:00 Uhr
- Samstag, den 22.5.2010
- Samstag, den 26.6.2010

***Ich würde den 3.4.2010. bevorzugen, da wir dann noch die ganze Saison einen Nutzen davon hätten!***

Die Kosten für einen Tag sind € 856,-,  
d.h. bei 20 Teilnehmern ca. € 40,-, bei 40 Teilnehmern ca. € 20,-.

### **Die Eltern sollten auch teilnehmen.**

Das Mindestalter ist ca.10 Jahre, das muss aber noch geklärt werden.

Bitte teilt mir bis spätestens:      **20.3.2010**

per Mail:                                      MEngelhart@t-online.de

oder telefonisch                              06 223 / 487 7057 mit, ob ihr teilnehmt.

Viele Grüße

*Euer Martin Engelhart*



MSC Schatthausen e.V.

Hohenhardter Straße 35  
69168 Wiesloch

Telefon 06222 75624

E-Mail info@msc-schatthausen.de

www.msc-schatthausen.de

Waldhilsbach, den 9. März 2010

### **EQ-Trainer Rainer Hatz:**



„Finden geht auch ohne suchen!“



Vereinsregister: VR81AG Wiesloch  
Steuer-Nr.:32081/03538

Bankverbindungen:

VoBa Wiesloch

BLZ 672 922 00

KTO 271 2601

Sparkasse Heidelberg

BLZ 672 500 20

KTO 500 536 28