



# Mentaltraining - Onlinekurs

<b>Beschreibung</b>	<p>Lernen Sie, mentale Fitness in allen Lebenslagen einzusetzen und Herausforderungen selbstsicher und ausgeglichen zu meistern. Sie eignen sich die Grundlagen des mentalen Trainings an und werden in Entspannungs-, Konzentrations- und Visualisierungsmethoden eingeführt.</p> <p>Dieser Onlinekurs findet ausschliesslich virtuell statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Lehrperson und den anderen Teilnehmenden live treffen (Distance Learning). Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Informatik-Kenntnisse nutzen. Sie werden per E-Mail zu den einzelnen Terminen eingeladen und erhalten am ersten Termin eine kurze Einführung in Zoom.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wirkungsweise des Mentaltrainings</li><li>• Praktische Übungen zur Selbsterfahrung</li><li>• Wahrnehmungsschulung</li><li>• Üben mit Zielvorstellungen</li><li>• Integration des Mentaltrainings in den Alltag</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<p>Keine.</p> <p>*- Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich zum Kurs zuschalten können.</p>
<b>Zielgruppe</b>	<p>Männer und Frauen ab 16 Jahren.</p>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Grundlagen des Mentaltrainings in Theorie und Praxis.</li><li>• Sie erleben, was die eigene Vorstellungskraft bewirkt.</li><li>• Sie sind in der Lage, Inhalte des Mentaltrainings in den Alltag (Beruf, Freizeit, Sport) zu übertragen.</li></ul>
<b>Methodik/Didaktik</b>	<p>Online-Unterricht</p>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	<p>12.01.2023 - 23.02.2023 / E_1542413</p>
<b>Zeit</b>	<p>18:00 - 19:15 h</p>
<b>Wochentage</b>	<p>Do</p>
<b>Klubschule Migros Baden</b>	<p>Tel. +41 58 568 97 97</p>
<p>Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden</p>	<p><a href="mailto:kundenservice-center@klubschule.ch">kundenservice-center@klubschule.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a></p>



# Mentaltraining - Onlinekurs

**Dauer** 7 Kurstag(e). Total 10.50 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 241.50

**Durchführungsort** Online

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	12.01.2023	18:00 - 19:15
	2 Do	19.01.2023	18:00 - 19:15
	3 Do	26.01.2023	18:00 - 19:15
	4 Do	02.02.2023	18:00 - 19:15
	5 Do	09.02.2023	18:00 - 19:15
	6 Do	16.02.2023	18:00 - 19:15
	7 Do	23.02.2023	18:00 - 19:15

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

