

Einblick ins Mentaltraining

Am Freitagabend, den 20. September, werden wir einen Anlass zum Thema Mentaltraining für interessierte Regiomitglieder organisieren.

Esther Spinas ist ausgebildete Mentaltrainerin und wird euch einen Einblick in ihr Spezialgebiet geben. Sie wird euch die Techniken des Mentaltrainings näher bringen und nützliche Tipps für euren nächsten OL verraten.

Der Anlass findet in der Kanti Wil statt und beginnt um 17.30 Uhr. Die Kosten werden von der Regio übernommen. Meldet euch doch bitte unter diesem [Link](#) auf unserer Homepage an.

Für weitere Auskünfte meldet euch doch bitte bei Sofie Rüegg.

Die Kraft der Gedanken kann nicht gross genug gewertet werden. Das Leben ist ein Mind-Game. Die meisten Wettkämpfe werden im Kopf verloren oder gewonnen.

Andri Ragettli

Es geht nicht nur darum, gut Tennis zu spielen. Es geht darum, mental stark zu sein, um schwierige Situationen zu meistern.

Roger Federer

Mental strength is what separates champions from near champions.

Usain Bolt

Mentalität ist der Schlüssel zum Erfolg. Man muss an sich glauben, auch wenn es gerade schwierig ist.

Bastian Schweinsteiger