

## Mentaltraining/Neurokinetik-Seminar „Erfolg und Glück beginnen im Kopf!“

**Mentaltraining:** Lernen Sie das Heidelberger- Kompetenztraining kennen und es in Herausforderungs-Situationen und wichtigen Entscheidungen anzuwenden. Machen Sie sich theoretisch fundierte und praxistaugliche mentale Strategien und Kompetenzen zu Eigen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele konkret formulieren, sich Konzentrationstechniken aneignen, die eigenen Stärken reflektieren und Lösungsstrategien entwickeln.

**Neurokinetik:** Ziel des Trainings ist die Optimierung der individuellen Gehirnleistungsfähigkeit durch die Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke. Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren.

**Termin:** Samstag, den 25.01.2020 von 8:30-15:15 Uhr (Mentaltraining)  
Sonntag, den 26.01.2020 von 8:30-15:15 Uhr (Neurokinetik)

**Ort:** Erzbischöfliches Jugendamt, Konferenzraum im EG  
Preysingstraße 93  
81667 München

**Kosten:** 2 Tage: 55€ (DJK-Mitglieder)/ 70€ (Nicht-Mitglieder)  
1 Tag: 35€ (DJK-Mitglieder)/ 45€ (Nicht-Mitglieder)  
Überweisung auf das Konto der Liga Bank München  
IBAN:DE28750903000002147491  
BIC:GENODEF1M05  
Verwendungszweck: Mentaltraining/Neurokinetik + Name+Verein

**Anmeldung:** verbindlich bis spätestens **17. Januar 2020** schriftlich  
bei: [info@djkdv-muenchen.de](mailto:info@djkdv-muenchen.de)

**Mindestteilnehmerzahl:** 12

**Referentin:** Stefanie Lenk, Mentaltrainerin, DV-Sportwartin

Hinweis: Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Diese Übungsleiterfortbildung dient zur Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz „Breitensport“. Jeder Tag wird mit 8 UE bescheinigt. Es kann auch nur ein Tag besucht werden.

Name, Vorname	
Straße u. Hausnummer	
PLZ, Ort	
Geburtsdatum	
Tel. / E-Mail	
Verein	

### **Einwilligung zur Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten**

Hinweis: Die Einwilligung zur Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten sowie deren Nutzung zum Versand von Informationen kann jederzeit per E-Mail (an [info@djkdv-muenchen.de](mailto:info@djkdv-muenchen.de)) oder postalisch widerrufen werden.

Nach Ihrem Widerruf werden Ihre für den vorher genannten Zweck erhobenen personenbezogenen Daten gelöscht, es sei denn, die betroffenen Daten werden zur Erfüllung der Pflichten eines geschlossenen Vertragsverhältnisses noch benötigt oder gesetzliche Regelungen stehen einer Löschung entgegen. In diesem Fall tritt an die Stelle einer Löschung die Sperrung der betroffenen Daten.

**Hiermit stimme ich zu, dass meine Daten zum oben erwähnten Zweck gespeichert und verwendet werden dürfen. (Bitte ankreuzen)**

### **Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos**

**Ja, ich bin damit einverstanden**

dass zum Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit Fotos von mir veröffentlicht werden dürfen. Dies gilt insbesondere für die Verwendung auf der Homepage ([www.djkdv-muenchen.de](http://www.djkdv-muenchen.de)) und in Druckerzeugnissen (Flyern, Impulse u.ä.).

Die Veröffentlichung der Fotos/Bilder erfolgt grundsätzlich OHNE namentliche Nennung der abgebildeten Personen.

---

**Ort, Datum, Unterschrift**