

# Mentaltræning

Rettet mod skytter, ledere, trænere og instruktører i skytteforeningerne

DDS Roskilde har udsendt en indbydelse til et kursus i mentaltræning hvor du vil få viden om grundlæggende idrætspsykologi, som er brugbar ved din egen skydning/træning. Kurset vil lære dig teknik, som er velegnet til anvendelse og videre udvikling af din mentale tilstand. Du vil få redskaber og ideer, som du selv kan gøre brug af, men også bruge over for andre. Kurset giver dig en ballast du kan anvende hvis du fungerer, som leder, træner eller instruktør i din egen forening.

Kurset afvikles den 30. oktober 2010 kl. 10.00 – 16.00 på Skydebane Vest, Hovedgaden 610 A, 2640 Hedehusene. Tilmeldingsfristen er 16. september 2010.

Links til indbydelsen: <http://www.roas-skytter.dk/docs/filer/Mentaltraening.pdf>