

## Mentale Erfolgsstrategien für das lange Spiel

Seminar – Tagesablauf

Referent: Dr. Thomas Wörz

### 1. Tag

	Check-in im Hotel
Beginn 16.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen im Seminarraum</li> <li>• Vorstellung des Referenten und des VitalCoaches</li> </ul>
ab 16.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag: „Neuer Schlag – neues Spiel“ – die mentale Erfolgsstrategie</li> </ul>
ab 17.45 Uhr	Praxis: Wahrnehmungsschulung am Golfplatz
ab 20.00 Uhr	Nachbesprechung im Seminarraum
ab 20.15 Uhr	Abendessen – VitalMenü

### 2. Tag

Beginn 07.30 Uhr	aktives Erwachen
ab 08.30 Uhr	Frühstück
ab 09.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag: „Motivation, Einstellung und mentale Vorbereitung“</li> <li>„Lachen - ein Förderer unserer Gesundheit“</li> <li>Pre Shot und Post Shot Routine</li> </ul>
ab 11.00 Uhr	Praxis: Driving Range Aufwärmen Entwicklung der individuellen Pre- und Post Shot Routine
ab 12.30 Uhr	Mittagessen - VitalMenü
ab 14.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag: Die Energiebalance „Die Pause zwischen den Schlägen ...“</li> <li>Mit Mobilisations- und Entspannungstechniken zum optimalen Leistungszustand</li> <li>„Der optimale Umgang mit Störfaktoren“</li> </ul>
ab 15.15 Uhr	Praxis: Driving Range Aufwärmen Prognosetraining, Training unter Störfaktoren – Gruppentraining
ab 16.45 Uhr	Wellness und Regeneration
ab 19.30 Uhr	Nachbesprechung/Fragen und kurze Einführung in die Mentale ScoreCard
ab 20.00 Uhr	Abendessen – VitalMenü

### 3. Tag

Beginn 07.30 Uhr	aktives Erwachen
ab 08.00 Uhr	Frühstück
ab 9.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnier mit Umsetzung der mentalen Strategie</li> </ul>
ab 13.00 Uhr	Nachbesprechung und Mittagessen – VitalMenü