



120Minuten

- POSITIVES DENKEN -

**Neuer
Termin
am 30.12**

**Ein digitales
Basketballtraining
für Körper und
Persönlichkeit**

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Kennst Du das, Du willst etwas Neues ausprobieren, es gelingt Dir aber nicht sofort? Du schaust Dich um, siehst wie es andere scheinbar problemlos umsetzen können und Du triffst eine Entscheidung →



Siehst Du die Möglichkeiten, die weiteres Training für Dich bereit hält um wirklich besser zu werden oder siehst Du die bevorstehende Niederlage mit all den negativen Auswirkungen, die Du vielleicht schon einmal erfahren hast?

Viel zu häufig sieht man nur das Negative an Situationen. Schöne Dinge treten in den Hintergrund oder sie gehen einfach an uns vorbei. Ich habe gelernt, dass gewinnen und verlieren oft ganz eng beieinander liegt. In nur wenigen Sekunden entscheidet sich, ob Du ins Finale einziehst oder ob Dich Kleinigkeiten davon abhalten. Ein Schrittfehler, ein Fehlwurf oder ein Ballverlust allein sind in der Regel nicht spielentscheidend. Es kommt aber darauf an, wie Du mit diesen Situationen umgehst und was Du daraus machst. Bleibst Du stehen und ärgerst Dich, anstatt dem Gegner hinterher zu laufen, oder versuchst Du den Ball auf schnellstem Wege zurück zu holen? Das alles ist eine Frage Deiner Sicht auf die Situation. Und Du wirst feststellen: Denkst Du positiv und schaust Du nach vorn hast Du viel mehr Energie für die nächsten Situationen.

120 Minuten - Positives Denken ist ein Basketballtraining bei dem Du durch verschiedene Übungen erfährst, wie Du Dich auf die schönen Dinge im Leben fokussieren und auch in herausfordernden Situationen positiv bleiben kannst. Natürlich trainieren wir auch mit dem Basketball.

Sei dabei und mach mit!

Wer kann teilnehmen?

Alle Jungs und Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren

Wie viele Teilnehmer dürfen sich anmelden?

20 Teilnehmer – Teilnahme nach Eingang der Anmeldung

Wann findet das digitale Training statt?

Mittwoch, den 30.12.20 von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Gibt es schon weitere Termine?

Infos dazu folgen nach dem Training.

Worum geht es?

- ⇒ Es geht um Dich!
- ⇒ Welche Energie steckt in dem Positiven?
- ⇒ Wie sehe ich in Allem das Gute?
- ⇒ Wann bin ich ein Gewinner?
- ⇒ Was bringen mir Niederlagen?
- ⇒ Warum sind Fehler wichtig für mein Leben?
- ⇒ Warum ist es wichtig, dass ich selbst an mich glaube?
- ⇒ Wenn Du nicht von alleine auf den Baum klettern kannst, hast Du mich und die Teilnehmer die Dir dabei helfen können nach oben zu kommen. Sei gespannt 😊



Was kostet das digitale Basketballtraining 120 Minuten?

15 Euro (1 x 120min) für Mitglieder im TSV Eintracht Hittfeld e.V.

20 Euro (1 x 120min) für Nicht-Mitglieder

Wie melde ich mich an?

über die E-Mail 120minuten@sharks-basketball.de

Wie kann ich online teilnehmen?

über die Online-Plattform Zoom.us. Einwähl Daten folgen.

Was brauche ich für eine Teilnahme?

Du brauchst ein Laptop, Handy oder Tablet. Alles Weitere erfährst Du mit Deiner Anmeldung.

Wer leitet das Training?

Ich heiße Lars Mittwollen, bin 44 Jahre und Basketballtrainer mit einer A Lizenz. Ich habe eine Deutsche Meisterschaft gewonnen und bin auch mehrmals knapp daran gescheitert. Ich habe hohe Siege, aber auch hohe Niederlagen erlebt und erfahren, dass nicht immer das Team mit den meisten Talenten am erfolgreichsten war. Ich bin Basketballtrainer und Life Coach von ganzem Herzen, da mir Menschen wichtig sind.



@mittwollen-coaching