



Mental stark im Wettkampf.

Workshop: „Mentaltraining für Sportschützen“

So profitierst Du vom Tages-Workshop für Sportler und Trainer
(alle Disziplinen):

- Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen
- Nervosität und Angstblockaden in „Extra-Power“ umwandeln
- Bestleistung erzielen im Konzentrations-Tunnel – „Flow“
- Blitzschnell reagieren in kritischen Situationen – auch „Mann gegen Mann“
- Motivation und Fokus in Training, Wettkampf und Alltag/Beruf erhöhen

Jetzt Workshop-Tickets sichern für München – Stuttgart –
Kassel – Hannover: www.coaching-koch.de



Markus Koch – Mentaltrainer

Weltmeistertrainer DSB (Armbrust)

Trainer Bayern-Kader Polizei

Mehrfacher Landesmeister LG und KK

Kriminalhauptkommissar und Diplom-Verwaltungswirt

Coach der Darts-Stars **Max Hopp** und **Martin Schindler**

„Gründungsmitglied
Deutscher Bundesverband
Sportmentaltraining e.V.“



Markus Kochs Mentor ist der Sportpsychologe
Michael Draksal, langjähriger persönlicher Mental-
trainer von **Formel-1-Superstar Sebastian Vettel**.

Als lizenzierter Life-Kinetik-Trainer vermittelt **Markus Koch** auch das spielerische Gehirntraining von
Top-Athleten wie **Manuel Neuer** oder **Felix Neureuther** und Startrainern wie **Jürgen Klopp**.

„Gewonnen wird im Kopf.“

Referenzen (Auszug):

- FSG Bund München – Bundesliga Luftgewehr
- SSV Kronau – Bundesliga Luftgewehr
- SGI Ludwigsburg – Bundesliga Luftpistole
- SV Scheuring – Bundesliga Luftpistole
- FSG Tacherting – Bundesliga Bogen
- SG Freiburg – Bundesliga Bogen
- Schützengau Altdorf – Neumarkt – Beilngries
- SV Pretzen (Auflageschützen)
- Sportschützen Köln-Stammheim
- SV Wechloy

Über 5.000 begeisterte Teilnehmer



Norbert Ettner, Olympiateilnehmer und Deutscher Rekordhalter Luftgewehr (599), vielfacher Weltmeister Armbrust, Trainer Bundesliga LG:

„Mentaltraining ist für mich ein entscheidender Faktor für Spitzenleistung und sollte bereits im Jugendbereich vermittelt werden. Markus Kochs Mentaltraining begleitete mich auf meinem Weg als Top-Schütze.“



Robin Bosch, Weltmeister Armbrust:

„Markus Kochs Mentaltraining ermöglichte mir eine geradezu explosionsartige Leistungsentwicklung. Für jede meiner Problemstellungen bot er mir verblüffend gut passende Lösungen an. Besonders angenehm empfand ich den freundschaftlichen und gleichzeitig hoch professionellen Umgang.“



Nicole Groß, Luftgewehrschützin:

„Nachdem meine Leistung viele Jahre bei 350 von 400 Ringen stagnierte, gelang mir mit dem Mentaltraining von Markus Koch innerhalb von einem Jahr der Sprung auf 389 Ringe. Die Mentaltechniken halfen mir außerdem in Beruf und Privatleben, u. a. erreichte ich mein Wunschgewicht und steigerte meine körperliche Fitness.“

Du willst auch von Mentaltraining profitieren?

Jetzt buchen unter: www.coaching-koch.de

Auf Anfrage bieten wir Dir einen Tages-Workshop vor Ort in Deinem Verein (bundesweit) sowie Einzelcoachings, Power-Vortrag oder Intensivseminar.



MARKUS KOCH
SPORT&LIFE COACH

Markus Koch Coaching
Erlenweg 9 A · D-85107 Baar-Ebenhausen
Telefon +49 (0)176 24 79 30 08
info@coaching-koch.de · www.coaching-koch.de
Standorte: München – Ingolstadt