

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



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 Mentaltrainer 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 t



MARKUS KOCH
SPORT & LIFE COACH



Das sagen die Teilnehmer:

Workshop „Mentaltraining für Sportschützen“

Bär, Leonie (Workshop Köln)

„Informativ, umfangreich, hilfreich, man hat viel für das Leben gelernt, das Selbstvertrauen wurde gestärkt.“

Petra Bruns (Köln)

„Der Workshop war sehr kurzweilig, sehr interessant und sehr gut. Ich werde einiges mitnehmen und bestimmt auch umsetzen können, nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag. Mir hat es sehr viel Spaß gemacht – ein toller Coach.“

Benjamin Butz (Kronau)

„Kurzweilig, sehr interessant, hilfreich für den Wettkampf, gute leicht verständliche ‚Werkzeuge‘ erhalten.“

Denise Erber (Bundesligaschützin, München)

„Sehr informativ und kurzweilig! Du vermittelst die Inhalte sehr anschaulich, sodass sich wirklich jeder wieder erkennt. Ich gehe mit einem besseren Gefühl und neuer Motivation nach Hause.“

Steffen Feistauer (Hannover)

„Ausgesprochen lehrreich. Kurzweilig. Angenehme Runde. Kompetentes Coaching durch Markus.“

Stefan Fusenig (Stuttgart)

„SUPER!!! Da ich nun gelernt habe keine Entscheidungen mehr zu bereuen... Dennoch schade, dass ich nicht schon viel früher diesen Kurs besucht habe... Vielen Dank!“

Rebecca Geiger (Stuttgart)

„Ich habe gelernt, dass es unglaublich viele Möglichkeiten gibt an sich zu arbeiten. Das gibt mir Mut und ich bin zuversichtlich, wenn ich jetzt nach Hause gehe. Informativer Tag und auch einiges, dass man sofort umsetzen konnte und mich auf jeden Fall weiterbringen wird.“

Tamara Hüttner (München)

„Sehr interessant. Zeit verging wie im Flug. Unbewusst habe ich einiges schon gemacht, doch dieses wurde verstärkt und ich konnte einige neue Methoden entdecken – viele, die man gleich im Training ausprobieren möchte. Bei Fragen konntest du gut helfen und bist gut auf Fragen eingegangen.“

Michael Janker (Olympiateilnehmer Rio und Junioreneuropameister, München)

„Fast immer entscheidet nur der Kopf. Viele Sportler befassen sich in ihrer Karriere leider erst spät mit Mentaltraining. Markus ist erfolgreicher Mental-Experte im Schießsport und hat von den Besten im Profisport gelernt.“

Carola Kohlhaue (Oldenburg)

„Ich habe viel über Mentaltraining gehört, was ich bei meinem Sport und Beruf anwenden werde.“

Scherief Lüth (Hannover)

„Wirklich sehr gut strukturiert. Informationen gut und anschaulich vermittelt. Praktische Beispiele und „Handwerkszeug“ vermittelt. Wirklich empfehlenswert.“

Jetzt anmelden unter info@coaching-koch.de



MARKUS KOCH
SPORT & LIFE COACH



Prof. Dr. Jochen Michaelis (Deutscher Meister KK und Armbrust, Kassel)

„Wer in einem Workshop Wunderpillen erwartet, muss enttäuscht werden. Wer dort dagegen wertvolle Tipps und Denkanstöße für das so schwierige Kopf-Training sucht, der ist bei Markus genau richtig.“

Roswitha Näther (Oldenburg)

„Es sind tolle Denkanstöße gegeben worden, ich habe gelernt mich zu reflektieren und meine Verhaltensmuster zu verstehen. Das Ganze wurde auf eine anschauliche Art vermittelt, sehr gut – danke.“

Kathi Neuhäuser (Pretzen)

„Markus hat sich heute auf uns Teilnehmer (ältester 78 Jahre) hervorragend eingestellt. Er hat uns unsere Verbesserungsmöglichkeiten im Schießsport deutlich und verständlich aufgezeigt. Super, vielen Dank!“

Josef Neumaier (Goldmedaillengewinner Paralympics, München)

„Sehr gute Techniken, die man im Wettkampf umsetzen kann. Ich freue mich schon auf das kommende Training und die Wettkämpfe. Ich bin überzeugt aus meinem Tief heraus zu kommen.“

Frank Päßler (Wyhl am Kaiserstuhl)

„Überragend! Vielen Dank! Viel Wissenswertes anschaulich und kurzweilig dargestellt.“

Lea Seidler (München)

„Ich bin sehr froh, dass ich mitgemacht habe. Es waren total viele neue Anreize/Sichtweisen dabei. Ich habe viele neue Methoden, auch für meinen Beruf als Lehrerin, kennen gelernt. Der Tag war sehr kurzweilig und super spannend. Hat mir die Chance gegeben, mich persönlich weiter zu entwickeln.“

Maria-Luise Steiner-Muschiol (München)

„Faszinierend von diesen Techniken zu erfahren. Einige dieser Techniken kannte ich schon vom letzten Workshop vor 4 Jahren, sie halfen mir sehr gut. Vor allem die Gehirntrainingsmethoden werde ich ausbauen, auch um die Konzentration zu fördern.“

Andreas Wimmer (Deutscher Polizeimeister, München)

„Lieber Markus, ich liebe deine Art, Wissen weiter zu geben! Der Tag ist super und ich werde diese Inhalte verarbeiten. Schon in Ainring hat mich dein Power-Vortrag extrem unterstützt. Ich glaube daran und freue mich schon jetzt auf meine Ausbildung bei dir. Merci Gruß Andi“

Michael Walter (Wyhl am Kaiserstuhl)

„Viel Input. Viele Themen und Anregungen. Klasse Coach – bringt alles gut und verständlich rüber.“

Peter Wolf (München)

„Sehr kurzweiliger und informativer Vortrag, bei dem man gut eingebunden war. Gut gewählte Örtlichkeit. Voll motivierende, zum Teil neue, mir unbekanntes Erkenntnisse über das Mentaltraining. Ich werde umgehend versuchen es positiv um- und einzusetzen. Der Erfolg wird mir sicher sein.“

Tobi Vogt (München)

„Es war super hilfreich und ich gehe als anderer Mensch als ich kam. Ich werde meinen Weg gehen und hart mit dem von dir Erlernten arbeiten. Dankeschön Markus!“

Jetzt anmelden unter info@coaching-koch.de



MARKUS KOCH
SPORT & LIFE COACH



Intensivseminar „Mental Pro“

Kuno Eckhardt, Landestrainer Oberpfälzischer Schützenbund (Pistole, Seminar Kassel)

„Optimal, heiter, motivierend, lehrreich, tiefgehend, empfehlenswert. Ich erfuhr ein Stück mehr von mir selbst, bekam aber auch Einblicke in das ICH der Mitglieder unseres Teams.“

Martina Eckhardt, Landestrainerin Oberpfälzischer Schützenbund (Pistole, 3. Platz Einzel DM 2018, Seminar Kassel)

„Die Abwechslung zwischen Theorie und praktischen Übungen finde ich super. Durch die verschiedenen Aufgaben und dann die Aussprachen lernt man auch von/durch andere. DANKE“

Ralf Hillenbrand, SSV Kronau (Gewehr, Armbrust, Weltmeister, Seminar Kassel)

„SUPER! Empfehlenswert, sehr interessant, vieles aufgefrischt, sehr viel Neues gelernt. Viele Beispiele, lockerer Umgang, super tolle Gruppenstimmung. Offen, auf jeden wurde eingegangen, gute Präsentation/Musik, auflockernde Übungen. Zeit verging wie im Flug. Sehr wertvolle Tools. Gute Versorgung mit Obst, Wasser, Kaffee, Tee, Keksen... Sehr angenehmes Klima in der Gruppe. Markus als Teil der Gruppe, nicht als ‚Oberlehrer‘.“

Jetzt anmelden unter info@coaching-koch.de