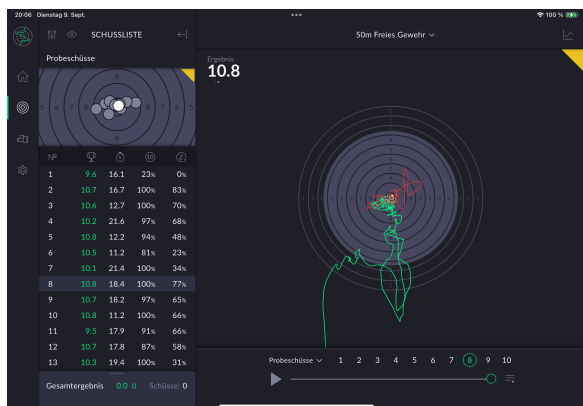




NEU NEU NEU NEU NEU

INDIVIDUELLES EINZELTRAINING

mit
SCATTUNTERSTÜTZUNG

Willst Du lernen, wie Du noch präziser
schießen kannst?

Mit Hilfe des Scatt-Systems können
fehlerhafte Passagen im Verhalten und der
Technik erkennbar gemacht werden.
Durch gezielte Anleitungen in kurzer Zeit
verändert und verbessert werden.



Iris Zimmer Trainerin Mobil



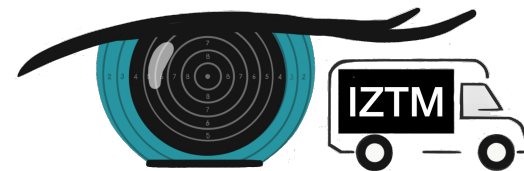
+49 151 67519602



iz@iztm.de



www.iztm.de



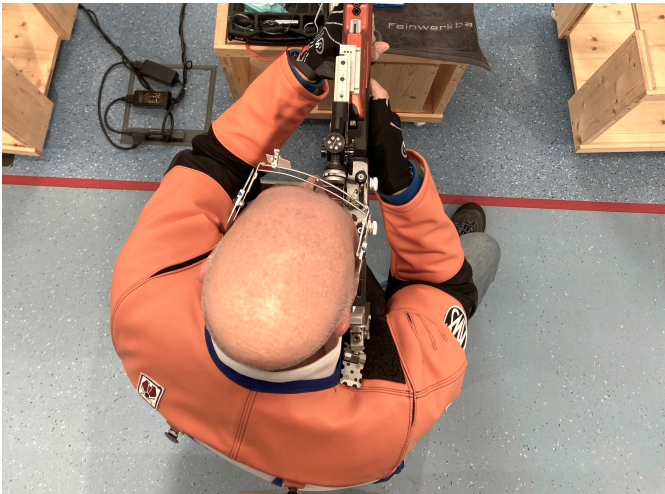
Iris Zimmer Trainerin Mobil



Training im eigenen Verein

Training im eigenen Verein

**Die Grundlage für Spitzenleistung
wird im eigenen Verein gelegt**



LG oder KK Auflagetraining Schwerpunkt Technik

Individuelle Anschlagskontrolle
Techniktraining Atmung / Zielen/
Abziehen/ Nachzielen
Durchführung verschiedener
Trainingsmethoden
Abwechslungsreiches Training in
Theorie & Praxis

Gruppentraining

**3 Tage am
Wochenende
oder in der Woche**



LG oder KK Auflagetraining Schwerpunkt Mentaltraining

Einführung ins Mentaltraining
Soforthilfen im Wettkampf
Umgang mit unerwarteten Situationen
Visualisierungstechniken
Erholung verbessern
Leistungsentwicklung beschleunigen
Gut sein, wenn es darauf ankommt
Training in Theorie & Praxis am Schießstand

Verschiedene Disziplinen

Luftgewehr-Auflage
KK-Auflage
alle Freihanddisziplinen
alle Altersklassen

Mit dem Wohnmobil vor Ort

... dadurch fällt neben der
Lehrgangsgebühr nur
noch eine
Kilometerpauschale für
An- und Abreise an



LG oder KK Auflagetraining Schwerpunkt Trainingsmethoden

Trainingsmethoden für:
Technik, Taktik
und Kondition
Wettkampfvorbereitung
Augentraining
Mentaltraining
in Theorie & Praxis am Schießstand