

Mentaltrainer

Roland Schiffner

Beratung & Coaching

Telefon 09123-999603

Mobil 0173-389 54 78

r.schiffner@t-online.de

www.mentaltrainer-schiffner.de



NEWSLETTER

November 2025

Zertifizierter Mentaltrainer
Persönlichkeitstrainer
Psychologische Beratung/Personal-Coach

An meine Klientinnen, Klienten und Freunde,

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu. Für mich war es wieder ereignisreich und durch die vielen Gruppen-Coachings, Fortbildungsmaßnahmen und Einzelkunden-Coachings im Kegelsport sowie auch in der psychologischen Beratung durfte ich wieder viele nette Menschen kennenlernen und konnte so mein Repertoire weiterentwickeln.

Für das kommende Jahr 2026 biete ich wieder verschiedene Themenbereiche, insbesondere für den Kegelsport an. Hierbei können der Breitensport sowie auch der Leistungssport profitieren. Die Themenbereiche möchte ich euch deshalb hier schon einmal vorstellen.

Grundlagentageskurs „Technikleitbild“

Inhalte: Erlernen des optimalen und körperschonenden Bewegungsablaufs, Kegelspezifische Trainingsmethoden, Fehler- und Ursachenfindung, Trainingsplanung. Theorie und Praxisteil inkl. Lehrmaterial, Tageskurs: 10-17 Uhr

Tagespauschale: 600 €, Teilnehmer ab 8-12 Personen, auch bei Ihnen vor Ort

Gruppentageskurs „Sichtung und Sportleranalyse“

Inhalte: In der Gruppenarbeit wird jeder Teilnehmer gesichtet und vom Trainer auf mögliche Entwicklungspotentiale aufmerksam gemacht. Dies können bewegungstechnische als auch andere Faktoren sein. Lösungsansätze werden erarbeitet und besprochen und kurz eingeübt. Je nach Gruppengröße steht ein Zeitfenster von ca. 20 Min. zur Verfügung. Theorie und Praxisteil inkl. Lehrmaterial

Tagespauschale: 600 €, Teilnehmer ab 8-12 Personen, auch bei Ihnen vor Ort

Gruppenkurs „Mentale Fähigkeiten in Training und Wettkampf“

Inhalte: Mentale Stärke fördern, Positive Einstellung erlangen, Aufmerksamkeit steigern, Resilienz Arbeit, Entspannungsarbeit, Trainingsmethodik, Sichtweisen-Veränderung. Alles, was dazu gehört, um zu funktionieren, wenn es darauf ankommt.

Theorie und Praxisteil inkl. Lehrmaterial

Tagespauschale: 600 €, Teilnehmer ab 8-12 Personen, auch bei Ihnen vor Ort, jede weitere Person 60 €.

Alle Kurse auf Anfrage.

Sonderwünsche zu anderen Themen können gerne erfüllt werden.

Des Weiteren biete ich **Einzelkunden-Coachings** zu allen Themen an. Hier widme ich mich einzig und allein Ihnen und Ihren Anforderungen. Sie schildern mir Ihr Problem oder Ihren Coaching-Wunsch und wir erarbeiten speziell für Sie Lösungsansätze.

Kegelcoaching auf der Kegelbahn

Stunde: 50 €, Buchung von 5 Einzelstunden: 230 €, 10 Stunden: 450 € zzgl. Bahn

Kegelcoaching auf der Kegelbahn mit Mentalkomponenten

Stunde: 60 €, Buchung von 5 Einzelstunden: 275 €, 10 Stunden: 550 € zzgl. Bahn

Psychologische Beratung zur Problemlösung

Stunde: 70 €, Buchung von 5 Einzelstunden: 325 €, 10 Stunden: 650 €

Bei jedem Coaching biete ich eine Schnupperstunde zum Sonderpreis an. Danach entscheiden Sie neu, ob und wie es weitergehen soll oder kann.

Im Erstberatungsgespräch Kegelcoaching 30 €, in der psychologischen Beratung 40 €.

Folgende Termine stehen bereits heute fest:

Kurse, um mit Sportlern des eigenen Vereins oder Umfelds fundiert und methodisch arbeiten zu können.

23.11.2025 - Co-Trainer-Ausbildung der VBFK in Lauf - Basis-Grundlagenkurs*

14.02.2026 - Co-Trainer-Ausbildung der VBFK in Lauf - Aufbaukurs*

15.02.2026 - Co-Trainer-Ausbildung der VBFK in Lauf - Expertenkurs*

*mehr Details und Informationen hierzu unter www.vbfk.de

Mein Buch „**Kegeln ist Kopfsache**“ erhalten Sie im Buchhandel oder direkt bei mir.

Weitere Trainingshilfen und Lehrmaterial auf Anfrage oder unter www.ninepin-media.de Unser neues Produkt „**Standhilfe im Abräumspiel**“ ist sehr hilfreich.

Ich erstelle Ihnen auch für Ihren Verein oder Klub ein Skript nach Ihren persönlichen Anforderungen und Wünschen. Fragen Sie danach.



Überlegst du noch oder hast Fragen? Ruf mich an oder schreibe mir. Mache den

1. Schritt zu deiner persönlichen Veränderung.

Es geht viel mehr als du glaubst! Starte durch!