



# Dart Workshop

für BDV-Jugendliche und BDV-Trainer

- **Mentaltraining mit Richard Weese**
  - Entspannungsübungen
  - Atemtechnik
  - Visualisierung
  - u.a.m.
- **Physioanalyse zur Optimierung der Haltung und Wurfbewegung mit Axel Krauss**
  - Aufwärmen
  - Lockerungsübungen
  - Dehnen
  - Faszien

Datum: Sonntag, den 09. Dezember 2018 · 10 – 17 Uhr

Ort: Sportschule Oberhaching · Im Loh 2 · 82041 Oberhaching

Maximal 12 Teilnehmer

## **Anmeldung und Info:**

Christian Baumgartner

Präsident

[baumgartner@bdvev.de](mailto:baumgartner@bdvev.de)