

MY HAJIME PERFORMANCE CAMP

Mit Martyna Trajdos und Miryam Roper

Als Leistungssportler:in willst du immer dein Bestes geben. Aber weißt du wirklich, was du brauchst, um dein Bestes geben zu können?

Im MY HAJIME Performance Camp verfolgen wir einen 360° Ansatz, der sowohl die Entwicklung körperlicher als auch mentaler Kompetenzen einschließt und gleichzeitig auf Balance zwischen Leistungssport und anderen Lebensinhalten achtet. Denn Erfolg ist von vielen Faktoren abhängig. Es zählt nicht nur, wie sehr du dich während des Trainings und im Wettkampf anstrengst, sondern auch was du in den übrigen 18 bis 22 Stunden des Tages machst.

Gemeinsam möchten wir deine leistungssportliche Karriere auf ein gesundes Fundament stellen, so dass du langfristig dein Bestes geben und deine Ziele verwirklichen kannst.

Unser dreitägiges Programm enthält:

- ◆ **Praxis-Workshops**
(Smarte Zielsetzung, Wettkampfroutinen, Ernährung und Persönlichkeitsentwicklung)
- ◆ **Prehab Screening**
(Bewegungs- und Körperanalyse, Feedback und individuelle Korrekturübungen)
- ◆ **Kurzvorträge**
(Resilienz, Regeneration und langfristige Talententwicklung)
- ◆ **Motivationstalk** - Unser Weg zu Olympia
- ◆ **Mental Coaching**
- ◆ **Langhanteltraining** Technischschulung
- ◆ **Entspannungstechniken**
- ◆ **Individuelle Feedbackgespräche**
- ◆ Freizeitaktivitäten wie Judo, Schwimmen, Beachvolleyball

Melde Dich jetzt per Email an myhajime@gmx.de für das MY HAJIME Performance Camp an!

Anreise: 31.07.2023 (bis 10 Uhr)
Abreise: 02.08.2023 (ab 15 Uhr)
Ort: Sportschule Hennef

Teilnahmebedingungen

- Jahrgänge 2006 - 2008
- Mindestens Landeskader
- Motivation und Offenheit

Maximal 12 Plätze
- First come, first serve!

Teilnahmegebühr*

(inkl. 2 Übernachtungen, Vollpension, Snacks, Wasser, T-Shirt)

- Normalpreis: 549 €
- Frühbuche

```
preis**:
```

 499 €

*Bei Stornierung nach dem 18.06.2023 fallen Stornierungskosten in Höhe von 50% an.

** Bei Buchung bis zum 04.06.2023

MY BODY. MY MIND. MY ROAD TO SUCCESS.

Martyna Trajdos

- ◆ Europameisterin
- ◆ WM-Dritte
- ◆ Olympia Bronze Team
- ◆ B.Sc. Sport
- ◆ M.A. Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement
- ◆ Mental Coach
- ◆ IOC Mental Health in Elite Sport Certificate



Miryam Roper

- ◆ Weltranglisten-Erste
- ◆ WM-Dritte
- ◆ 3-fache Olympionikin
- ◆ DOSB Athletiktrainerin
- ◆ DOSB Nachwuchstrainerin
- ◆ OS Coach ortho & sport expert
- ◆ FMS Level 2
- ◆ NLP Practitioner