



**Mentaltraining
& Coaching**

Trainingstagebuch

									Was hat schon geklappt?			Was hat sich verändert?					
Nr.	Datum	Trainingsart		trainierte Tänze					physisch			mental		emotional			
		Ort Saal	fr.Tr./ER-Tr. Std.	LW Sa	TG Cha	WW Ru	SF Paso	QS Ji	Gesundheit	Fitness	Kondition	Konzentration	Koordination	Stärken	Stressfähigkeit	Stimmung	Stärken
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
Ausgleich - Erholungen																	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	