

Mi: 25.10.2017 **Mit Disziplin zur Grenze des Möglichen**

... denn Erfolg ist nie Zufall

Vortrag von Mario Gyr: Olympiasieger in Rio 2016, Ruderer, Unternehmer, Jurist und Träumer

Wie schätze ich mich richtig ein? Wie kann ich mit dem äusseren und inneren Druck umgehen und psychisch stabil bleiben?

Als Spitzensportler in einer Teamsportart musste Mario Gyr zwangsläufig lernen, welches einer der wichtigsten Anforderungen im Sport ist: Die Einteilung von Zeit. In seinem Referat wird er darauf eingehen, wie ein effektives Zeitmanagement aussehen könnte, wie man sich für ein Ziel motiviert und mit einer Niederlage umgeht.



18.15 Uhr

UNI LUZERN

Hörsaal 5

Zusammen mit Hochschul-
sport Campus Luzern

Anschliessend Apéro