

## Mentales Training für den SCW – Triathlonabteilung

---



- Einführungsveranstaltung am 31. Mai im Clubhaus in Wiesbaden
- Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr
- Inhalte:
  - Was ist mentales Training (was nicht)?
  - Mentales Training im Triathlon – Positives Zusammenspiel von Körper & Geist
  - Kurze Vorstellung der wichtigsten Facetten (Motivation, Selbstgesprächregulation, Visualisierung, Konzentration, Entspannung)
- Kostenfreie Teilnahme
- Zur besseren Planbarkeit: Anmeldungen bitte bis zum 30. Mai an [kontakt@susannemohr.de](mailto:kontakt@susannemohr.de)  
😊

# Kurzwerdegang Susanne Mohr

---



**Freiberuflich tätig als Trainerin und Coach; Susanne Mohr – Training&Coaching**

Seit  
2015

**Expertin** für mentales Training bei **trivolution-training.de**  
**Ausbildung zum MentalCoach** (inkl. Motivationstrainerin und Regenerationstrainerin;  
Deutsche Trainer Akademie Köln)

**Masterfernstudium: Master of Arts in Erwachsenenbildung**, TU Kaiserslautern

2013

**Aus- und Fortbildungsbeauftragte** sowie Durchführung von Inhouse-Schulungen im  
Geschäftsbereich des Hessischen Innenministeriums

Seit  
2012

**Studium** zur Dipl. Verwaltungswirtin (FH) an der Hessischen Hochschule für Polizei  
und Verwaltung, Wiesbaden

2009

Mitarbeit im **Deutschen Bundestag**, Berlin

**Beamtin** auf Widerruf bei der Kreisverwaltung Limburg-Weilburg

**Abendgymnasium** zum Erwerb der Fachhochschulreife

2007

**Ausbildung** und Arbeit als Verwaltungsfachangestellte bei der Kreisverwaltung  
Limburg-Weilburg

2004

# Ausgewählte Referenzen

---



CSL Behring

Debeka, Versichern und Bausparen

elccon – el-nomany change consulting

Hessische Hochschule für Polizei und Verwaltung

Hessische Polizeiakademie

Hessischer Verwaltungsschulverband

Landesverwaltung Hessen

Lufthansa Systems (*als Assistentin im Einsatz*)

TEVA ratiopharm (*als Assistentin im Einsatz*)

trivolution-training.de - Triathlon-Coaching

TSG Oberbrechen, Abteilung: Fußball

# Kontakt Daten

---

**Susanne Mohr**  
Erwachsenenpädagogin (M.A.),  
Trainerin und Coach

Website: [www.susannemohr.de](http://www.susannemohr.de)  
E-Mail: [kontakt@susannemohr.de](mailto:kontakt@susannemohr.de)  
Mobile + 49 (178) 82 00 311

Krembergstraße 5  
65201 Wiesbaden

