

# Du kannst mehr als du denkst

Wie setze ich mir Ziele? - Wie erreiche ich meine Ziele? - Strategien für den Umgang mit Rückschlägen

## Anna Hahner & Thomas Dold

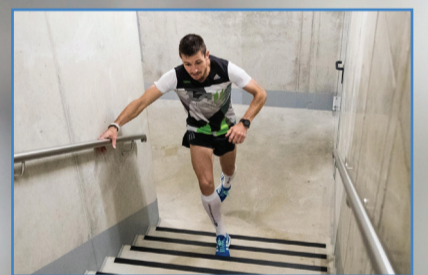
Olympiateilnehmerin Rio 2016

45 Treppenlaufsiege

Institut für Sport und Sportwissenschaft, Geb. 40.40

Donnerstag, 13.12.2018, 17:30–18:45 Uhr, Hörsaal

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT



### Anna Hahner von den Hahnertwins

- Olympiateilnehmerin Rio 2016
- Siegerin Hannover Marathon 2016
- Siegerin Wien Marathon 2014
- Beste Europäerin Berlin Marathon 2017
- Persönliche Bestzeit: 2:26:44 h

### Thomas Dold

- Dipl. oec Uni Hohenheim
- Verhaltenstrainer
- 45 Treppenlaufsiege weltweit (u.a. New York, Taipeh, Singapur, Sydney)
- Weltmeister und Weltrekordhalter im Rückwärtslaufen (Weltrekord 10.000 m in 38:50 min)

 1. Frau

BMW BERLIN MARATHON 2017