

Psychologie/Mental/Personaltraining

Wollen Sie ein sportliches Ziel erreichen oder sich einen Traum verwirklichen? Wollen Sie Ihr mentales Potenzial erkunden? Wollen Sie am Tag X Ihre optimale Leistung abrufen können?

Ob Sparteinsteiger, Breitensportler oder Leistungssportler; alle haben das Potenzial, ihre mentale Stärke zu aktivieren und gezielt zu entwickeln und einzusetzen. Wir unterstützen Sie gerne bei der konkreten Zieldefinition, bei der Optimierung Ihrer mentalen und psychologischen Fähigkeiten mit spezifischen Techniken wie:

- Entspannungsübungen
- Visualisierungsübungen
- Fokussierungstechniken

Unser Angebot:

- Für Einzelsportler
- Für Teamsportler (Team oder individuell) nur nach Absprache

Die sportpsychologische Beratung/Personaltraining beinhaltet diverse Fragestellungen in Sport und Ihrem Umfeld. Sie ist individuell auf den Athleten/in zugeschnitten und umfasst eine Standortbestimmung, das Festlegen von konkreten Beratungszielen und das Herantasten an die unterschiedlichen Methoden und Techniken.

Unser Preis:

Einzelberatung 110.-- / h



Tel. 056 611 08 88 5610 Wohlen www.pbsports.ch