

Aktiver Sportler biete ich vor allem Mentaltraining und Massage an.

Ziel des Mentaltrainings ist es, die gleiche Leistungswerte bei niedriger Pulsfrequenz zu erreichen. Durch Bio-Feedback wird das Bewußtsein für die aktuelle Pulszone während der Leistungserbringung geschärft und den Einfluß der verschiedenen Atemtechniken auf den Puls automatisiert.

Durch die hohe Belastung während des Trainings und der aktiven Wettkampf-Phase entstehen oft Verspannungen und Blockaden, die den optimalen Bewegungsablauf einschränken. Durch ganzheitliche Massage und osteopathische Behandlungen werden diese gelockert bzw. aufgelöst und die Regeneration beschleunigt. Zusätzlich kann ich auf Grund der Art der Verspannung Informationen über eventuell nicht-optimale Bewegungsabläufe bzw. Körperhaltungen geben.