



## Qualifikationen

>> M. A.  
Kulturwissenschaften,  
Soziologie, Anglistik

>> Sportmentaltrainerin  
(staatlich anerkanntes  
Fernstudium IST)

>> Entspannungs- & Faszientrainerin

>> Life Kinetik® Trainerin & A-Lizenz  
Koordinationstraining

>> Sport-Ernährungsberaterin (staatlich anerkanntes  
Fernstudium IST)

>> Trainerin im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

>> Ausbildungsreferentin im Bereich  
Sportmentaltraining bei IST und dem Deutschen  
Alpenverein e. V.

# Sport

Zum Sport gehören heute nicht mehr allein die motorischen Grundlagen wie Koordination, Kraft und Ausdauer.

Wer dauerhaft erfolgreich Sport treiben und Leistung im Wettkampf erbringen möchte, kann mit mentalem Training, Regenerationsverfahren und Ernährung die Qualität des eigenen Trainings und Wettkampfs ganzheitlich steigern.

Ich biete dazu **Einzeltraining**, **Mannschaftstraining**, **Fortbildungen** und **Vereinskurse** an.

- Sportmentaltraining / Teamcoaching
- Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung / Herzvariabilitätstraining (HRV)
- Regeneratives Faszien- und Tonustraining
- Life Kinetik® und Koordinationstraining
- Sporthypnose
- (Sport-) Ernährungsberatung
- Fortbildungen für Trainer & Sportlehrer

# 2017

## 2. Halbjahr

## Termine & Preise



**Praxis für ganzheitliches  
Sport- & Gesundheitstraining**

## 2. Halbjahr 2017

[www.physiomental-training.de](http://www.physiomental-training.de)

## Hier befinden sich die Praxisräume



physioMENTAL  
Alexandra Albert  
Fliednerweg 7  
64367 Mühlthal

Telefon 06151 992 6164  
mobil 0178 636 25 96

[a.albert@physiomental-training.de](mailto:a.albert@physiomental-training.de)  
[facebook.com/physiomentaltraining](https://www.facebook.com/physiomentaltraining)

# Prävention Kinder in Bewegung

Prävention ist in aller Munde, sie wird jedoch in der Praxis viel zu wenig umgesetzt. Dabei gelten Präventionsangebote als erfolgreiche Trainingsmethode, um den Umgang mit Stress zu verbessern, Angst, Schmerzen und Krankheit entgegenzuwirken und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Mit den Angeboten des ganzheitlichen Gesundheitstrainings setzen wir an diesem Punkt an. Wir bieten **Einzeltrainings** und **Gruppenkurse** an. Dazu gehören

- mentales Gesundheitstraining
- Life Kinetik®
- Entspannungstraining
- Eutonie-Therapie
- Faszientraining.

Die Bewegung stellt für die Gehirnentwicklung von Kindern einen wichtigen Aspekt in der motorischen und kognitiven Entwicklung dar. In unserer Gesellschaft gibt es heute leider zu viele Angebote, bei denen Kinder sich nicht bewegen müssen. Unsere Programme bieten eine Alternative, um kleinen Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter spielerisch an **Bewegung** heranzuführen - als reine Bewegungsschule, mit viel **Spiel und Spaß**, ohne Trainingsplan, Wettbewerb und Leistungsstrukturen. Darüber hinaus bieten wir kombinierte Programme mit **Entspannung** an. Immer mehr Kinder klagen über Kopf- & Bauchschmerzen sowie Schlafprobleme. Mit kindgerechten Entspannungsübungen wirken wir diesen entgegen.

## Bewegung & Entspannung

### **Das Dauerangebot für Jedermann auf 10er Karte**

Ab 07.09.17 findet wöchentlich Donnerstag abends von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr das obige Programm statt. Wir bewegen uns 30 bis 40 Minuten mit wechselndem Fokus auf Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Am Ende folgt für 20 bis 30 Min. eine ausgedehnte Tiefenentspannung: 10er Karte 120 €

## Einzelcoaching

### **Mental stark in Deinem Sport**

In jeder Sportart, in jedem Alter, für jedes Niveau ist das Arbeiten und Trainieren mit dem Kopf von Nutzen. Sprechen Sie mich an, ich stehe Ihnen gern für eine unverbindliche Beratung zur Seite.

## Mannschaftscoaching

### **Mental stark in Deinem Team**

Auch hier gilt die Devise: Unabhängig von der Sportart, dem Alter und dem Leistungsniveau lohnt sich im Mannschaftssport das Arbeiten und Trainieren mit dem Kopf. Auch Teambuilding-Maßnahmen werden angeboten.

## Life Kinetik®

### **Gehirnentfaltung durch Bewegung**

Life Kinetik® ist im Sport mittlerweile etabliert. In sämtlichen Bundesliga-Vereinen wird mit Life Kinetik trainiert. Auch Skifahrer, Beach-Volleyballer, Hockeyspieler und Handballer arbeiten mit dem speziellen Koordinationsprogramm von Horst Lutz. Wir bieten mehrwöchige Kurse sowie Kennlern-Präsentationen mit Life Kinetik® an.

## Referenzen

### **Sportmentaltraining mit Erfahrung in Breite und Spitze**

Ich betreue die beiden Expeditionskader des Deutschen Alpenvereins, Profi-Alpinisten, Triathleten, Marathonläufer, Springreiter im hessischen Landeskader, Schwimmer im Deutschen Nationalkader, Nachwuchsfußballer an hessischen Leistungstützpunkten sowie diverse Breitensportler.

## Entspannung

### **Bewegte und entspannte Mittagspause**

Immer dienstags von 12.15 Uhr bis 12.45 Uhr, 10er Karte 60 €

### **Entspannung für Kiefer, Nacken, Schultern**

Weniger Beißen und Halten löst die Muskulatur und lässt wieder mehr Beweglichkeit zu und reduziert Schmerzen. Wir zeigen Ihnen wie.

3-Wochen-Kurs, Di. 05.-26.09.17 (ohne 12.09.), 18.30 Uhr - 19.45 Uhr, 45 €

### **Faszien-Entspannung für den Rücken**

Rückenmuskeln über das Bindegewebe lockern lernen, die Wirbelsäule mobilisieren, aufrichten und entspannen.

3-Wochen-Kurs, Di. 24.10. - 7.11.17, 18.30 Uhr - 19.45 Uhr, 45 €

### **Entspannung für den Kopf**

Den Kopf frei kriegen, einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen kennenlernen, spannungsfreie Muskulatur am und um den Kopf herum erzeugen.

3-Wochen-Kurs, Di. 14. - 28.11.17, 18.30 Uhr - 19.45 Uhr, 45 €

### **Faszientraining und Entspannung bei Verspannungen**

Was macht und kann das Bindegewebe? Warum "sammelt" sich hier Stress und wie kann ich das Gewebe entspannen und dadurch die Muskulatur lösen und in Bewegung bringen? Wir zeigen Ihnen wie: vom Kopf bis zu den Füßen.

3-Wochen-Kurs, Di. 05. - 19.12.17, 18.30 Uhr-19.45 Uhr, 45 €

### **"Die Schlafschule" - Ein- und durchschlafen lernen**

Mithilfe mentaler Techniken und angelehnt an das bewährte Modell der London Sleep School lernen Sie den Umgang mit Schlaflosigkeit aus neuer Perspektive kennen: effektiv und in kurzer Zeit Schlaf neu entdecken.

4- Wochen-Kurs, Mo. 06. - 27.11.17, 18 Uhr - 19 Uhr, 60 €

### **Einführung in Autogenes Training und Selbsthypnose**

Körper und Geist über Selbstsuggestion in einen ruhigen und entspannten Zustand bringen. Lernen Sie zwei medizinisch anerkannte Entspannungsverfahren kennen.

Sa., 11.11.17, 14 Uhr - 18 Uhr, 50 €

## Eutonie

### **Dem Schmerz auf der Spur - Eutonie am Montag Abend**

Kurs 1: 11. - 25.09.17, 33 € (3 x)

Kurs 2: 06.11.- 04.01.17 (ohne Dez.), 55 € (5 x)

### **Eutonie: Beckenboden in Bewegung**

Sa., 04.11.17, 14 Uhr - 18 Uhr, 45 €

### **Eutonie für Kiefer, Nacken, Schultern**

Sa., 25.11.17, 14 Uhr - 18 Uhr, 45 €

(Alle Eutonie-Kurse werden von der Eutonie-Therapeutin Birgit Kregel, [www.eutonie-darmstadt.de](http://www.eutonie-darmstadt.de), durchgeführt.)

## Ernährung

### **Der Industrie die Stirn bieten - Ernährung und dessen Mythen im Alltag**

8-Wochenkurs, Einzelbesuche möglich, Themen können angefragt werden: Do. , 26.10. - 12.12.17, 17 Uhr - 18 Uhr, 80 €

### **Ernährung für Sportler in Alltag, Wettkampf und Regeneration**

3-Wochen-Kurs, Mi., 25.10. - 08.11.17, 18 Uhr - 19 Uhr, 60 €

(Beide Kurse leitet der Sportwissenschaftler Stefan Tretner.)

### **Mein Kind will kein Fleisch mehr essen**

Immer mehr Kinder wollen auf Fleisch oder sogar alle tierischen Produkte verzichten. Was gilt es zu berücksichtigen?

Kostenfreier Vortrag, Mi. 22.11.17 , 19.30-20.30 Uhr

## Senioren

### **Koordinations- und Gedächtnistraining im Alter**

Durch Bewegung zu mehr Gehirnleistung.

Immer dienstags 11 Uhr - 12 Uhr, 10er Karte 120 €

### **Sturzprophylaxe für Senioren**

Mit mehr Kraft, Konzentration und Gleichgewicht durch den Alltag: 8-Wochen-Kurs, wieder ab Januar 2018

## Bewegt & entspannt

### **Dauerkurs: Bewegung & Entspannung für Kinder**

(für 6- bis 10-Jährige)

Wir bewegen uns kindgerecht 30 bis 40 Minuten mit wechselndem Fokus auf Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination, bei gutem Wetter vor allem auch draußen. Am Ende folgt für 20 bis 30 Min. eine ausgedehnte Tiefenentspannung für Kinder. So lernen die Kinder aus der Anspannung in die Entspannung zu gehen. Das schult die Körperwahrnehmung sowie den Umgang mit Stress.

ab Di., 22.08.17, 17.15 Uhr - 18.15 Uhr, monatlich 30 €

## Ballschule für Minis

### **Dauerkurs: Bewegung mit dem Ball entdecken**

(für 4- bis 6-Jährige)

Mit Bällen Raum, Bewegung und Eigenwahrnehmung im Kleinkindalter kennenlernen, im freien Spiel sowie aufgabenorientiert, jedoch ohne Trainingspläne und Turnierstrukturen.

jeden Di. von 16 Uhr - 17 Uhr, monatlich 30 €

## Life Kinetik® für Kinder

### **Konzentration und Gehirnentfaltung durch Bewegung**

Gruppenkurse ab Herbst an der Pfaffenberg-Grundschule Nieder-Ramstadt und im Alice Hospital Darmstadt. Nähere Infos auf Anfrage.

## Einzelcoaching für Kinder

### **Mental-, Konzentrations- und Entspannungstraining**

Für einen besseren Umgang mit Ängsten, Stress und Schmerzen, mehr Selbstvertrauen und eine bessere Konzentrationsfähigkeit. Nähere Infos auf Anfrage.