



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, Schnelligkeit, 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 - egal in welchem Alter, egal auf welchem Niveau.

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

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



Praxis für ganzheitliches Sport- & Gesundheitstraining
1. Halbjahr 2018

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
[facebook.com/physiomentaltraining](https://www.facebook.com/physiomentaltraining)

Gesund Kinder

Gesundheitsförderung ist in aller Munde, sie wird jedoch im Alltag 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 setze ich gemeinsam mit Kollegen in meiner Praxis an diesem Punkt an. Wir bieten **Einzeltrainings** und **Gruppenkurse** an. Dazu gehören:

- mentales Gesundheitstraining
- Ernährungsberatung "mit Köpfchen"
- Entspannungstraining & Schlafschule
- Faszienentspannung nach Gordon & Franklin sowie Eutonie-Therapie (letzteres mit B. Kregel)

Drei Angebote finden Sie in meiner Praxis, die gezielt für Kinder konzipiert sind.

Ballschule für Minis (4-6) : Die Kinder werden spielerisch an die Bewegung mit dem Ball herangeführt - als reine koordinative Bewegungsschule, mit viel Spiel und Spaß, ohne Trainingsplan, Wettbewerb und Leistungsstrukturen.

Mentaltraining für Kinder (9 - 12): Immer mehr Kinder klagen über Kopf- & Bauchschmerzen sowie Schlafprobleme und Ängste. Kindgerechte Entspannungsübungen, Motivations- & Mentaltraining helfen weiter.

Life Kinetik®-Training für Kinder (9 - 12): Gruppenkurse für Schüler mit Konzentrationsproblemen und LRS.

Einzelcoaching

Mental stark in Deinem Sport - Sportmentaltraining

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. Ich biete mehrwöchige Kurse sowie Kennlern-Präsentationen mit Life Kinetik® an.

Meditation im Sport

Mehr Konzentration in Aktion

Neurowissenschaftler konnten belegen, dass Meditation im Sport insbesondere die Zielerreichung sowie Konzentration und Regeneration fördert. Lernen Sie in einer Einführung die Kernaspekte der Meditation für Sportler kennen.

Workshop, Sa. 10.03.18, 14 Uhr - 17 Uhr, 45 €

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 Leistungszentren sowie diverse Breitensportler.

Entspannung

Entspannung für Kiefer, Nacken, Schultern

Weniger Beißen und Halten löst die Muskulatur, lässt wieder mehr Beweglichkeit zu und reduziert Schmerzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihnen das Gelingen kann.

3-Wochen-Kurs, Di. 23.01.-6.02.18, 18.30 Uhr - 19.45 Uhr, 45 €

Einführung in die Meditation

Meditation ist Teil des mentalen Trainings. Lernen Sie Körper und Geist über Konzentrationstechniken, Atmung & Selbstsuggestion in einen ruhigen und entspannten Zustand zu bringen (folgt keiner speziellen spirituellen Schule).

4-Wochen-Kurs, Di. 13.02.-06.03.18, 19 Uhr - 20 Uhr, 60 €

"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. 05. - 26.02.18, 18 Uhr - 19 Uhr, 60 €

Entspannung für den Kopf

Mit Mentaltraining den Kopf frei kriegen und einen besseren Umgang mit Kopfschmerzen kennenlernen, spannungsfreie Muskulatur am und um den Kopf herum mit sanfter Bewegung und Faszienentspannung erzeugen.

Workshop, Sa. 17.02.18, 14 Uhr - 17 Uhr, 45 €

Faszientraining & Entspannung bei Schmerz und 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? Ich zeige Ihnen nach Franklin & Gordon wie: vom Kopf bis zu den Füßen. 40 Minuten Faszientraining plus 20 Minuten Tiefenentspannung (kein Fitnesskurs!).

8-Wochen-Kurs, Di. 13.3. - 22.05.18, 19 Uhr - 20 Uhr, 120 €

Bewegt & entspannt

Bewegung & Entspannung - Dauerangebot auf 10er Karte

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.

Immer donnerstags 18.45 Uhr - 19.45 Uhr, 10er Karte 120 €

Bewegte & entspannte Mittagspause

Immer dienstags 12.15 Uhr - 12.45 Uhr, 10er Karte 60 €

Mentaltraining

Einzelcoaching bei Krankheit & Schmerz

Folge von Krankheit und Schmerz sind oft Grübelketten, Ängste und Motivationsmangel. Finden Sie mit Hilfe mentaler Techniken wieder zu mehr Lebensqualität zurück. Mentales Gesundheitstraining ist anerkannter Bestandteil der Psychozialmedizin.

Grundlagentraining: 299 € (3 Sitzungen inkl. Übungsskript)

Ernährung

Ernährungsberatung für folgende Themen:

- Kohlenhydratärmer essen bei Unverträglichkeiten,
- Gewichtsreduktion durch Ernährungsumstellung & Bewegung,
- Diabetes Mellitus II,
- wenn Kinder sich vegetarisch oder vegan ernähren wollen.

Paketpreis: 270 € (3 Sitzungen inkl. Ernährungsplan)

Senioren

Koordinations- und Gedächtnistraining im Alter

Durch Bewegung zu mehr Gehirnleistung und physischer Stabilität im Alter; geeignet auch für Schlaganfallpatienten (mit Attest).

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

Ballschule für Minis

Dauerkurs: Motorik & Koordination mit dem Ball entdecken



Mit Bällen Raum, Bewegung und Eigenwahrnehmung im Kleinkindalter kennenlernen - im freien Spiel sowie aufgabenorientiert, jedoch ohne Trainingspläne und Turnierstrukturen. Rollen, Werfen, Schlagen, Schießen, Balancieren, Zielen: für 4- bis 6-Jährige.

Immer dienstags 16 Uhr - 17 Uhr, monatlich 30 €

Life Kinetik® für Kinder

Konzentration und Gehirnentfaltung durch Bewegung

Gruppenkurse finden regelmäßig im Alice Hospital Darmstadt sowie in meiner Praxis statt. Nähere Infos auf Anfrage.



Einzelcoaching für Kinder

Mental-, Konzentrations- und Entspannungstraining



Immer mehr Kinder klagen über Kopf- und Bauchschmerzen, leiden unter Leistungsdruck und Bewegungsmangel. Mit Mental- und Entspannungstraining können Kinder an ihre Ressourcen herangeführt werden, Selbstwirksamkeit erleben und das vegetative Nervensystem stabilisieren. Für einen besseren Umgang mit Ängsten, Stress und Schmerzen, mehr Selbstvertrauen und eine bessere Konzentrationsfähigkeit. Infos auf Anfrage.