



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
- Regeneratives Faszien- und Tonustraining
- Herzfrequenzvariabilitätstraining (HRV)
- Meditation für Sportler
- Life Kinetik® und Koordinationstraining
- (Sport-) Ernährungsberatung
- Fortbildungen für Trainer & Sportlehrer

Praxis für ganzheitliches Sport- & Gesundheitstraining



Hier befinden sich die Praxisräume



physioMENTAL
Alexandra Albert
Fliednerweg 7
64367 Mühltal

Telefon 06151 992 6164
mobil 0178 636 25 96

a.albert@physiomental-training.de
facebook.com/physiomentaltraining

www.physiomental-training.de

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"
- Entspannungs- und HRV-Training & Schlafschule
- Faszienregulation nach Gordon & Franklin

Folgende Angebote biete ich gezielt für Kinder an:

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 und Leistungsstrukturen.

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

Koordinations- & Life Kinetik®-Training für Kinder (9 - 12): Für KiGa- und Schulkinder mit Konzentrationsproblemen, LRS und AD(H)S und motorischen Defiziten (z. B. ehemalige Frühchen)

2019

Kursprogramm 1. Halbjahr

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 Koordinationprogramm 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 die Kernaspekte der Meditation für Sportler kennen.

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. Athletenstimmen finden Sie auf meiner Webseite.

Entspannung

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.

Wochenendkurs, Sa. 02.03.19, 14 Uhr - 17 Uhr, 45 €

Entspannung am Morgen

Eine Stunde "Ent"-Spannen, um Ver- und Anspannungen und Stressempfinden zu verringern. Im Wechsel findet eine Stunde Tiefenentspannung mit Alexandra Albert und eine Stunde Klangschalenentspannung mit Claudia Harms statt.

4- Wochenkurs, Do. 07.-28.03.19, 11 Uhr - 12 Uhr, 60 €

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-Wochenkurs, Di. 12.-26.03.19, 18.45 - 20.00 Uhr, 50 €

Faszienregulation und Tiefenentspannung

Das Zusammenspiel von sympathischem Nervensystem und Faszienbewegung zeigt, dass Stress wortwörtlich im Gewebe „feststecken“ bleiben kann. Wir arbeiten 30 Minuten nach sanften Methoden von Gordon & Franklin dagegen, anschließend folgt eine Tiefenentspannung von 30 Minuten.

4-Wochenkurs, Di. 30.04.-21.05.19, 18.45 Uhr-20.00 Uhr, 65 €

Beweglichkeit & Entspannung für Hüfte, Knie, Füße

Sie fühlen sich steif und verspannt in Hüfte und Knien? Ihre Füße schmerzen? Sowohl Stehen als auch Gehen fällt Ihnen schwer? Mit Mobilisierungsübungen und Faszienregulation erlernen Sie Techniken für eine bessere Beweglichkeit der drei Körperregionen, die in diesem Kurs "zusammengedacht" werden.

3-Wochenkurs, Di. 28.05.- 11.06.19, 18.45 - 20.00 Uhr, 50 €

Bewegt & entspannt

Bewegung & Entspannung - Dauerangebot auf 10er Karte

Wir bewegen uns 30 bis 40 Minuten mit wechselndem Fokus auf Mobilisierung, Kräftigung und Faszienregulation. Am Ende folgt für 20 bis 30 Min. eine ausgedehnte Tiefenentspannung.

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

Mentaltraining

Einzelcoaching bei Krankheit & Schmerz

Folge von Krankheit und Schmerz sind oft Grübelketten, Ängste und Motivationsmangel, aber auch ein hoher Muskeltonus. Finden Sie mit Hilfe mentaler Techniken und Faszienregulation wieder zu mehr Lebensqualität zurück. Mentales Gesundheitstraining ist anerkannter Bestandteil der Psychozialmedizin. Geeignet insbesondere für chronisch Kranke und Austherapierte, um die Lebensqualität zu steigern.

Grundlagentraining:
350 € (3 Sitzungen à 90 Minuten inkl. Übungsskript)

Mentaltraining für einen besseren Umgang mit Ängsten

Sie leiden unter Prüfungsangst, Höhenangst oder Flugangst? Im physioMENTAL-Training arbeite ich mit Ergebnissen aus der Gehirnforschung, mit VR-Brille, mentalen Techniken, Entspannungstechniken sowie Embodiment-Techniken, um Ihre Emotionsregulation in angstbesetzten Situationen verbessern zu können. Das Angebot ist ein Training, keine Therapie!

Preis: 100 € / Stunde

"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.

Paketpreis:
350 € (3 Sitzungen à 90 Minuten inkl. Übungsskript)

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 16.30 Uhr - 17.30 Uhr, monatlich 35 €

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. Das Koordination- und Life Kinetik-Training hat sich auch im Einzelsetting bewährt.



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.

