



## **Sportcoaching**

Es gibt viele gute Gründe, um Sport zu treiben: Gesundheit, Attraktivität, Spaß, Gemeinschaftserlebnis, gesellschaftlicher und finanzieller Erfolg und letztlich die Gehirn-Fitness.

Das Ziel des wingwave -Sportcoachings besteht darin Sport-stress in Bewegungsfreude zu verwandeln. Die Steigerung positiver Emotionen dient sowohl für den Freizeit- also auch für den Leistungssport als Motivationskonzept.

Hierbei kann ich Sie mit psychologischem, und neurobiologischem Hintergrundwissen sowie gezieltem Stress- und Emotionsmanagement unterstützen. Begonnen wird mit der Bearbeitung der Stresserinnerung, auf welche die Verankerung der positiven Erlebnisse erfolgt.

In Erinnerung ist uns etwa der „Befehl“ des Stillsitzens während der Schulzeit, den es zunächst zu neutralisieren gilt. Im nächsten Schritt stehen die ressourcenvolle „emotionale Aufladung“ sowie die Motivation durch „Top-Wert“- und „Belief-Coaching“ im Vordergrund.

Das wingwave-Sportcoaching wirkt nicht nur Stress reduzierend und dadurch leistungssteigernd, vielmehr es Ihnen auch bei Sportverletzungs- oder Wettkampfstress auf den richtigen Weg helfen und Leistungsblockaden lösen. Oftmals ist sportlicher Erfolg mit körperlicher und seelischer Gesundheit verknüpft, sodass das Coaching gerne mit medizinischer Unterstützung vernetzt wird. Wichtig ist uns vor allem, Sie bei Ihrem sportlichen Herzenswunsch „abzuholen“ und so Ihr individuelles Leistungsvermögen zu optimieren.