



# Sport- Mental-Coaching

**Erfolg entsteht im Kopf!** Ausdauer und Durchhaltevermögen sind ebenso Kopfsache.

Gezieltes Mentaltraining und psychologisches Sport-Coaching ergänzen und unterstützen die körperliche Fitness, lösen Blockaden und steigern die Leistungsfähigkeit - **bei jedem**.

Stufen des Sport-Mental-Coachings

- Standort- u. Zielbestimmung
- Ressourcen aktivieren
- Hindernisse entfernen
- Umsetzung im Alltag



Slackline-Tools, T. Müller



## **Thomas Raach**

*Dipl. Sportpäd., Bachelor of Science USC/Col, Dipl. Sportmanager (IST), NLP-Master des DVNLP, staatl. Skilanglauf- u. Skilehrer, Wold Loppet-master u. aktiver Adventur Racer*

*Tel. 08046-188 032*

*Mobil 0172-81 38 332*

*TRaach@langlauf.com*

**Langlauf.com**  
Thomas Raach · Schulung · Events · Service

## Mit Hilfe unserer erstklassigen Analysesoftware

- heben wir Bewegungsmerkmale hervor,
- erstellen eine Videodatei u. Ausdruck Ihrer Analyse
- vergleichen Schlüsselpositionen mit einem Referenzvideo
- erstellen eine Multimedia- Präsentation für Ihren mobilen Player,

# Videoanalyse

damit Sie Ihren Technikcoach immer zur Hand haben.

