

Biofeedback-Coaching für Sportler

Sport findet zu 80% im Kopf statt – gleich welche Sportart Sie betreiben! Deswegen haben die mentalen Aspekte im Coaching für Sportler auch eine enorm hohe Bedeutung. Die Optimierung des mentalen Zustands, kombiniert mit Biofeedback, steigert Ihre Performance im Sport und Misserfolge werden geringer.

Gute Sportler benötigen

- anstrengungslose Konzentration
- die richtige mentale Zielsetzung
- das Freimachen von negativen Einflüssen
- ideomotorische Bewegungen
- die optimale Muskelspannung
- und vor allem Power!

In unserem Biofeedback-Coaching für Sportler zeigen wir Ihnen auf, wie Sie Stress, Nervosität, Erwartungsdruck, Konzentrationsverlust, Zweifel, Frust, Resignation, Verspannungen und Verkrampfungen mit diesem Mentaltraining erfolgreich bewältigen.



Sarah Düster, Radsportprofi und unter den ersten 30 der Weltrangliste, wird vom WieCon-Team mental betreut und trainiert.

Dazu ein Kommentar von Sarah Düster:

„Ich kann die Übungen leicht in meinen Trainingsalltag integrieren, wodurch ich mental gestärkt in die Rennen gehe.“

Durch die positive Ausstrahlung von Wolfgang Wiebecke und den guten Kontakt zum WieCon-Team finde ich neue Kraftquellen, die mich in den Rennen beflügeln, nach vorne zu kommen und meinen Siegeswillen stärken.“