

MENTAL - COACHING



Bildquelle: DAJOHA

Verbessere deine Leistung durch mentale Stärke!

Mentale Stärke kann man isoliert trainieren, gleichzeitig aber auch in das Sporttraining einbauen und somit die Leistung steigern und fördern.

Durch meine langjährige Erfahrung zeige ich dir, wie du deine Leistungen optimieren und dann im Wettkampf umsetzen kannst. Wir arbeiten an:

- deinen Zielen
- Faktoren für Erfolg und Misserfolg
- deinen Ressourcen und Stärken
- Transfer vom Training in den Wettkampf
- Wünschen für eine starke Zukunft



Petra
Russegger

Petra Russegger, MBA

- Spitzensport Tennis: Ehemalige WTA Nr. 255
- Staatl. geprüfte Tennistrainerin
- Diplomierte Mentaltrainerin
- IOC Diplom „Mental Health in Elite Sport“
- 8 Jahre Nationaltrainerin des ÖTV
- ITF Grand Slam Player Development Programm Touring Coach international
- Ausbildungsreferentin des ÖTV für Tennistrainer/innen
- Vortragende bei Tenniskongressen der ITF, Tennis Europe, DTB, Tennis Asia, Mentorin „Ladies in Tennis“, uvm.



ONLINE - COACHING (Zeiten flexibel)

Kostenloses 30min Gespräch

1 Einheit (55min) = 99 €
5 Einheiten = € 479
10 Einheiten = € 899

Termine auf Anfrage

COACHING ON SITE (jede Sportart)

Kostenloses 30min Gespräch

- wir besprechen deinen Trainingsplan und arbeiten bei dir im Sport/am Wettkampf/Online

Termine und Preise auf Anfrage

Individuelle Angebote:

- Mitreise zu Turnieren
- Online Coaching
- Begleitung im Training
- Mental Boost vor dem Turnier

Termine und Preise auf Anfrage