

Mentales Training



Arne Ramholt

Ausbildung

- IAP Mental Trainer
- Konditionstrainer Swiss Olympic
- ACSM Health Fitness Specialist
- S.A.F.S. Reha-Trainer

Berufliche Stationen

- Sportkoordinator UNITED School of Sports
- Konditionstrainer GCK Lions Nachwuchs
- Selbständigkeit als Personal Trainer
- Eishockey Profikarriere 12 Jahre NLA/NLB

- Ideomotorisches Training (Visualisierung, Sensibilisierung)
- Psychoregulationstraining (Entspannungs- und Aktivierungsmethoden)
- Selbstgespräche (Steigerung des Selbstvertrauens, Fokussierung)
- Kognitives Training (Taktik, Spielverhalten)
- Motivationstraining (Zielsetzungen)

Anmeldung:

direkte Kontaktaufnahme

Arne Ramholt
+41 44 743 7733
a.ramholt@unitedschool.ch

Ort des Mentaltrainings:	UNITED school of sports
Preise exklusiv für UNITED Lernende:	1 Lektion 120.- 5 Lektionen 540.-
Lektionsdauer:	60min
Termine:	nach individueller Vereinbarung
