

# COACHING

Sportpsychologische Beratung

**Start**

**Ziel**

IHR COACH



## MARINA KÜSTER

Zertifizierter „Mental Coach“, B.A. Fitnessökonomie (2011) und M.A. Gesundheitsmanagement (2015) mit den Schwerpunkten Sportpsychologie und Coaching. Seit über sieben Jahren mit viel Begeisterung in der Fitnessbranche tätig.  
**Meine Stärken:** Mut zum Perspektivenwechsel, ein gutes Einfühlungsvermögen kombiniert mit einer kreativen Denkweise, hohe Kommunikations- und Kontaktfähigkeit und vor allem: besonders viel Freude an der Arbeit mit anderen Menschen!

Weitere Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption oder per E-Mail [marina.kuester@sports-and-health.de](mailto:marina.kuester@sports-and-health.de)  
Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch.

# COACHING | SPORTPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

## COACHING

**Ziele, Veränderungen, persönliche Entwicklung** – Wo stehen Sie gerade? Was möchten Sie erreichen oder verändern? Im Coaching finden Sie Klarheit und einen Weg, der zu Ihrer Persönlichkeit passt. Coaching ist Vertrauenssache und ich möchte Sie darin unterstützen, einen Schritt weiter zu gehen und Ihren eigenen Weg für sich zu finden.

Häufige Gründe für Coaching sind:

- Stressmanagement
- Work-Life-Balance
- Klarheit bei einer wichtigen Entscheidung gewinnen
- Selbstvertrauen und Gelassenheit steigern
- Alte Muster durchbrechen

<b>PREISE</b>	3 Sitzungen:	99 €
	6 Sitzungen:	159 €

## SPORTPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

**Gewinner gewinnen zuerst im Kopf.** Und genau deshalb kann Ihnen die sportpsychologische Beratung in Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe und sportliche Herausforderungen durch die Verbesserung folgender mentaler Fertigkeiten helfen.

- Konzentration & Aufmerksamkeitssteuerung
- Kompetenzerwartung
- Umgang mit Anspannung und Leistungsdruck
- Visualisierung & Vorstellungsfähigkeit
- Selbstgesprächsregulation
- Entspannungsfähigkeit

Lernen Sie noch mehr Potential auszuschöpfen und unter Stress, Leistungsdruck und ungewohnten Bedingungen zu bestehen.

<b>PREISE</b>	3 Sitzungen:	99 €
	6 Sitzungen:	159 €

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag

06.00 – 23.00 Uhr

Samstag / Sonntag / Feiertag

09.00 – 21.00 Uhr

Lindwurmstraße 114 | 80337 München | 089 74747190 | [www.sports-and-health.de](http://www.sports-and-health.de)



SPORTS  
&  
HEALTH

FITNESS MIT PERSÖNLICHKEIT