

### Spezialprogramme für Läufer

- Workshop „Runder Tritt beim Laufen“
- Übungen zur Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe
- Trainingsplanung und -steuerung
- Workshop „Läuferspezifisches Athletiktraining“

### Auf den Punkt mental fit

- Schritt für Schritt zum idealen Leistungszustand
- Wenn es drauf ankommt: Mentale Wettkampfvorbereitung
- Mentale Stärke in schwierigen Wettkampfsituationen
- Standortbestimmung

### Gesund, fit und erfolgreich

- Neu durchstarten: Trainingsprogramm für einen erfolgreichen Wiedereinstieg
- Sensomotorisches Stabilisierungstraining für Rumpf und Gelenke
- Workshop „Kräftigung und Dehnen“
- Faszientraining



Seit über 15 Jahren bin ich als Business Coach tätig und habe mein Tätigkeitsfeld Schritt für Schritt um den Sportbereich erweitert. Heute arbeite ich als Sport-Mentalcoach und Personal Trainer für jeden, der Unterstützung zur Erreichung seiner sportlichen Ziele sucht.

Als aktiver Sportler kann ich auf umfangreiche Erfahrungen zurückgreifen, die ich in zahlreichen Wettkämpfen (u. a. 70 Marathon-/Halbmarathonläufe, Ironman) und mehr als 50.000 gelaufenen Trainingskilometern gewonnen habe.

### Qualifikation

Coaching-Studium (M.A.) · A-Lizenz Fitnesstrainer  
Zertifizierter Sport-Mentalcoach und Personal Trainer · Medizinischer Fitnesstrainer · Trainer für sensomotorisch-propriozeptives Training

© Detlef Wolter 2019 - Konzeption & Design [www.quadrat.ec.de](http://www.quadrat.ec.de)



**DETLEF WOLTER**

PERSONAL TRAINING  
& MENTAL COACHING

Robert-Koch-Str. 22 · 72766 Reutlingen  
Telefon: +49 7121 139 65 96  
Mobil: +49 175 434 00 52  
[www.detlef-wolter.de](http://www.detlef-wolter.de) · [post@detlef-wolter.de](mailto:post@detlef-wolter.de)



**DETLEF WOLTER**

PERSONAL TRAINING  
& MENTAL COACHING

**Ambitionierter Läufer?  
Wiedereinsteiger?  
Gesund & fit in die Zukunft?**

**Weiterlesen!**



## EFFEKTIVE UNTERSTÜTZUNG

Sie zählen sich zu den ambitionierten Sportlern und wollen Ihr Leistungspotenzial weiter ausschöpfen?

Sie haben eine Weile ausgesetzt und/oder wollen nach einer auskurierten Verletzung wieder in Ihren Sport einsteigen?

Oder möchten Sie ganz allgemein langfristig etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun?

Zu welcher Gruppe Sie sich auch immer zählen, als erfahrener Personal Trainer kann ich Sie bei Ihren Herausforderungen effektiv unterstützen.

## PERSONAL TRAINER

Nicht nur Hochleistungssportler arbeiten mit einem Personal Trainer.

Mittlerweile haben auch viele ambitionierte Breitensportler den Nutzen erkannt, sich individuell beraten und betreuen zu lassen.

Und nicht zuletzt wird ein persönlicher Coach auch als willkommene Motivationshilfe geschätzt.



Mein Leistungsangebot richtet sich vor allem an Läufer, aber auch Sportler aus anderen Disziplinen - zum Beispiel Leichtathletik und Triathlon - sind jederzeit willkommen.

**Was kann ich für Sie tun?**

## MENTAL COACHING

**„Der Erfolg entscheidet sich zwischen den Ohren.“**

So oder ähnlich könnte man die Bedeutung mentaler Stärke im Sport ausdrücken. „Mental stark“ heißt, auch bei nicht idealen Bedingungen das volle Leistungspotenzial einbringen zu können.

Dabei geht es nicht nur um Sieg oder Niederlage. Auch das Lernen neuer Bewegungs- oder Verhaltensmuster unterliegt Prozessen im Gehirn.

Mentaltraining ist also keine Pseudowissenschaft, sondern nutzt neurobiologische Erkenntnisse zum Abrufen der persönlichen Leistungsfähigkeit.

Hierfür sind für den Sportler individuelle Strategien und Techniken erforderlich, die regelmäßig trainiert werden müssen - für unerwartete Ereignisse, äußere Widrigkeiten oder innere Zweifel während eines Wettkampfes.

**Gern begleite ich Sie auf Ihrem Weg zum idealen Leistungszustand!**

