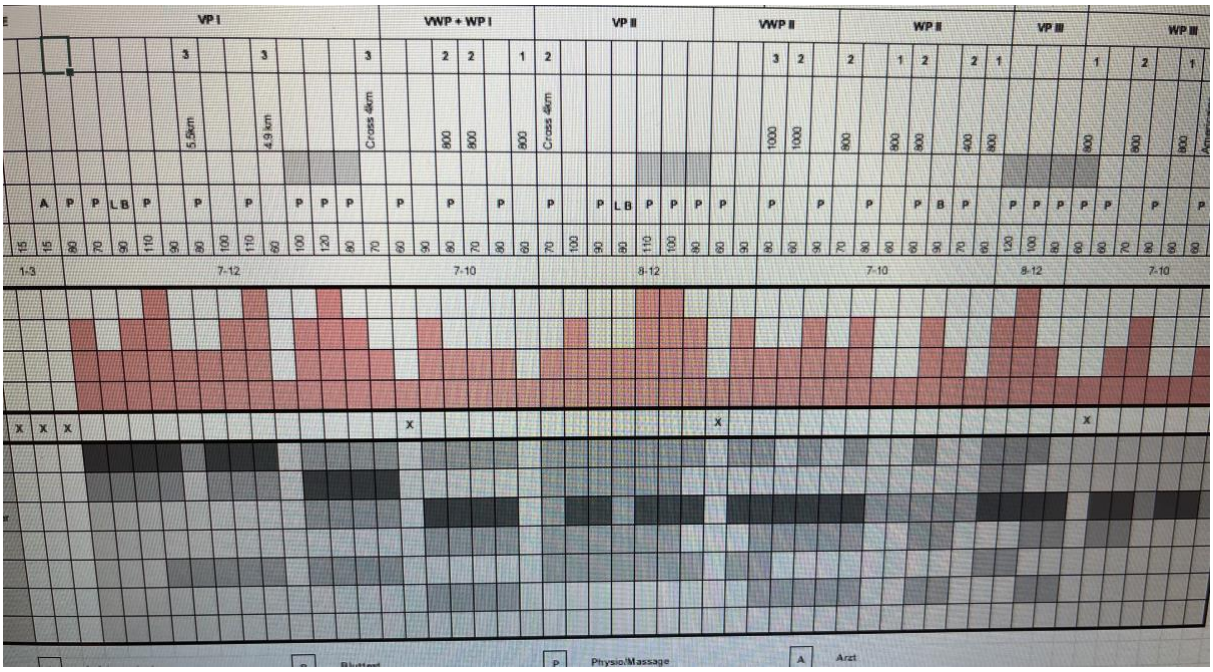
Meine Arbeitsweise

Als erster Schritt erfolgt zunächst einmal die Aufnahme des Ist-Zustands. Welche Stärken sind bereits vorhanden, wo gibt es Optimierungspotential? Welche Zubringerleistungen sind für meine Kernsportart notwendig? Wo gibt es vielleicht auch das eine oder andere Problem (wie zum Beispiel eine alte Verletzung)?
Dies sind nur einige Fragen, die es zunächst zu klären gibt.

Danach erfolgt mit der Sportlerin/dem Sportler ein ausführliches Beratungsgespräch, wo aufgrund der Anamnese und der Zielstellung besprochen wird, wie das Ziel erreicht werden kann.



Als nächster Schritt erfolgt nach dem Gespräch und der Anamnese die konkrete individuelle Trainingsplanung auf sportwissenschaftlicher Basis: Dies sind einerseits die langfristige Planung des Trainings, als auch die konkrete Planung der einzelnen Einheiten. Diese werden dann gemeinsam von Trainer und Athlet/In umgesetzt.