



Lieber Leser,

es ist Zeit etwas zu TUN. Es ist Zeit etwas zu SCHAFFEN. Es ist Zeit an sich und seiner mentalen Stärke zu arbeiten. Wie ist es bei dir?

Gerade jetzt, wo der Frühling vor der Türe steht, beginnen viele Menschen wieder aktiv zu werden. Vielleicht möchtest du es diesmal etwas anders angehen?

Egal um was es sich handelt, vielleicht denkst du einmal darüber nach, es diesmal anders zu machen weil die Vorgehensweise das letzte Mal nicht den erwarteten Erfolg versprochen hat?

Von unzähligen Klienten und Sportlern aus den vergangenen Jahren in meinen Seminaren, Coachings und Gesprächen konnte ich eines ableiten:

Jeder Mensch, der sich entschlossen hat sich selbst, Gewohnheiten oder Vorgehensweisen zu hinterfragen und zu verändern, hatte danach mehr Erfolg und Zufriedenheit also zuvor.

Professioneller Input ist dazu jedoch meist von Nöten. Wo der eine Talent besitzt, fehlt diesem jedoch die Technik dazu. Dort wo Technik vorhanden ist, fehlt die mentale Stärke, usw. Das komplette „Paket“ wäre jedoch schön zu besitzen, oder?

Ein Sprichwort sagt: „**Du musst kein Spitzensportler sein, du musst nur wie einer denken!**“ Und..., ein Talent braucht konsequentes Training, damit daraus etwas werden kann.

Wann und wie du beginnst, entscheidest ganz alleine du. Nur TUE etwas! Und tue es nicht alleine...., denn es gibt einfache Mittel und Methoden um sich dorthin zu katapultieren, wohin man schon immer möchte.

Bist du bereit? Wenn nicht, habe ich in diesem Newsletter ein paar Vorschläge für dich, welche dir die Entscheidung vielleicht leichter machen.

**Viel Erfolg!**

Es grüßt dich

*Roland Schiffner*

Mein günstigstes und einfachstes Angebot ist das **Telefoncoaching**. Dabei kann ich faire und günstige Preise anbieten, da ich nicht reisen muss und keine weiteren Kosten entstehen.

Der Klient bespricht sein Anliegen mit mir am Telefon. Meistens erhalte ich beim Sportcoaching, dann wenn es um technische Analysen geht, ein Video von 3-5 Bewegungsabläufen eines Sportlers von der Seite und von hinten aufgenommen. Das funktioniert mit Smartphones wunderbar. Das Video einfach per E-Mail oder WhatsApp senden. Am Bildschirm kann ich mir dann in Zeitlupe und in Ruhe die Bewegung ansehen und die Kopplungspunkte checken. Dann beginnt die Erläuterung für den Klienten am Telefon, wo die Fehler stecken und woher die Ursache kommt. Im Anschluss daran bekommt der Sportler von mir die Lösung, worauf er achten muss und was genau zu tun ist. Viele Sportler machen das regelmäßig um den Erfolg zu garantieren und nicht in die falsche Richtung zu arbeiten. In der Regel bekomme ich dann alle 2-4 Wochen ein neues Video zum Begutachten. Somit geht es Schritt für Schritt voran. Natürlich ersetzt das Telefon-Coaching ein reales Coaching nicht in der Gänze ist jedoch für Sportler geeignet, welche einen weiten Weg zu mir hätten.

**Kosten je 20 Min. 30,00 €.**

Die zweitgünstigste Variante ist das Präsenztraining, oder **Coaching bei mir vor Ort**. Hier kann ich mit dem Sportler real auf der Kegelbahn arbeiten und er kann sofort ausprobieren. Er ist nicht alleine beim Üben, sondern wird ständig begleitet, bekommt sofort ein Feedback, was insbesondere beim Einstudieren komplizierter Bewegungsmechanismen von großer Bedeutung ist. Das heißt wir arbeiten sofort gegen die Ursache, welche den Fehler auslöst. Auch kann ich durch meine Zusatzqualifikation als Fach- **und** Mentaltrainer einzigartige Lösungsansätze bieten, wo bei den meisten Fachtrainer Kegeln oftmals das rätseln beginnt, warum etwas nicht funktioniert, da ich ganzheitlich arbeite und Körper und das Körpergefühl in das Coaching mit integriere und schule. Dadurch hat sich ergeben, dass ich mit dem Sportler ca. 30-40% schneller am Ziel bin, als mit herkömmlichen Methoden. Dies erspart dem Sportler Zeit und Geld.

**Kosten je 60 Min. 35 €, zzgl. Kegelbahngebühr**

**Weitere Möglichkeiten stelle ich dir dann im nächsten Newsletter vor.**

**Neu in meinem Shop**

**KönigsSalz – Naturprodukte**

Einfach mal reinschauen....auch als Geschenk!

Himalaya- und Halit-KönigsSalz-Kristalle, Salzbonbons verschiedene Sorten und Kräuter-Salz im Glas-Streuer oder in schönem Schmuck-Glas.