

# MENTALES TRAINING

Erfolg, darin sind sich die meisten einig, geschieht im Kopf

BERATUNGEN UND  
KURSANGEBOTE,  
UM GEISTIGE BLOCKADEN  
ZU KNACKEN!



# ZIELE DEFINIEREN UND GRENZEN DURCHBRECHEN...

...mit Wille, Motivation und Konzentration

## Ein «klarer Kopf» und positive Gedankengänge

- beeinflussen den Heilungsprozess nach einer Operation, einem Unfall
- unterstützen die Linderung bei akuten oder chronischen Schmerzen
- optimieren die Leistungsfähigkeit bei alltäglichen Herausforderungen
  - im Berufsleben
  - in der Schule
  - in der Freizeit
  - im Sport

**Mentales Training ist das Erkennen und die Vertiefung der Stärke, sich im entscheidenden Moment auf das Wesentliche konzentrieren zu können.**



## Mit

- persönlicher Beratung
- gezielten Gesprächen,
- dem Abklären Ihrer Bedürfnisse,
- dem Aufzeigen von psychologischen und mentalen Techniken und
- einer zugeschnittenen Leistungsoptimierung

**erarbeiten wir gemeinsam das Vorgehen für ein optimales Zusammenspiel zwischen Ihrem Geist und Ihrem Körper.**

## Beratung für

Privatpersonen  
Sportler  
Gruppen oder Einzelpersonen

## Vorträge bei

Firmen  
Vereinen  
usw.





## **Franco Polesana**

dipl. Physiotherapeut  
dipl. Sportphysiotherapeut

Mitinhaber  
Physiotherapie Team Mobile  
in Kehrsatz

Natel 079 908 81 71  
francopole57@bluewin.ch



### **Ausbildung**

Certificate of Advanced Studies in  
psychologischem und mentalem Training im Sport am IAP  
(Institut für Angewandte Psychologie, Zürich)

Trainer Leistungssport Swiss Olympic FA (Laufen)

Diverse physiotherapeutische Weiterbildungen

Abschluss Sportphysiotherapie IAS  
(International Academy of Sports Science)

Diplom als Physiotherapeut  
(Physiotherapieschule Feusi, Bern)

Zertifikat BKS/VSH für Führungskräfte und  
höheres Wirtschaftsdiplom BKS/VSH

### **Erfahrung**

Mentale und psychologische Beratung von Athleten, Patienten  
und Privatpersonen

Betreuung von Einzel- und Mannschaftssportlern  
(Konditionstraining, Physiotherapie)

Lauf- und Nordic-Walking-Wochen

Vorträge psychologisches- und mentales Training  
(in Sport, Beruf, Bildung...)

### **Tätigkeit**

Rehabilitation diverse Krankheitsbilder, Sportverletzungen usw.

Med. Betreuung/Beratung auf Platz (Fussballmannschaften usw.)

Organisation von Lauf- und Nordic-Walking-Wochen  
im In- und Ausland

Trainingsplanung- bzw. Betreuung von Leistungssportlern,  
Breitensportlern und Mannschaften

Vorträge über Trainingsmethoden und mentales Training