



Marc Wetter

Sport-Physio &
Mental Training



Marc Wetter

Dipl. Physiotherapeut FH
Sportphysiotherapeut ESP
Mental Trainer CAS Sport

Marc Wetter GmbH
Wilerstrasse 3
9542 Münchwilen TG



Sarah Dick

Administration / Termine
Buchhaltung

071 556 23 23
info@marcwetter.ch
www.marcwetter.ch

Mental Training

Sportphysiotherapie

Personal Training

www.marcwetter.ch



Mental Training unterstützt...

- im Leistungs- und Breitensport
- im Berufsalltag / Führungspersonen
- im Umgang mit Druck und Stress
- nach Verletzungen
- bei Herausforderungen im Alltag
- Einzelpersonen und Kleingruppen

Im Sport: Körperliches Training ist sehr wichtig und erhöht die sportspezifischen Eigenschaften. Psychologisches und mentales Training als Ergänzung im Trainingsalltag und für Wettkämpfe können das Leistungspotential stark entwickeln und Störfaktoren minimieren.

Im Alltag / Beruf: Deprimierende Momente, Druck, Ängste, Ärger und hohe Belastungen treten im Alltag häufig auf. Diesen emotionalen negativen Zuständen kann durch gezieltes mentales Training entgegengewirkt werden. Man lernt mit solchen schwierigen Situationen besser umzugehen und seine "Energiereserven" zu regulieren.

Nach Verletzungen / Operationen: Nach Verletzungen oder Unfällen können Druck, Angst und emotionale Tiefs auftreten. In den ersten 6 Wochen der Rehabilitation kann weniger körperlich trainiert werden. In dieser Phase können mentale Techniken das Training und die Rehabilitation positiv unterstützen und den Heilungsverlauf optimieren.



Einfache und praktische Techniken zur Unterstützung bei mentalen Herausforderungen

Ihr Physiotherapeut, spezialisiert in den Bereichen...

- aktive Physiotherapie
- Sport; Leistungs- und Breitensport
- Sportverletzungen
- Aufbau nach Operationen
- Stosswellentherapie
- Dry Needling Therapie

Personal Training...

- für Heimprogramme
- Functional Training
- Fitnesscheck
- Unterstützung bei individuellem Training