

Vom Einzelkötter zum Teamplayer

Die KINSPORTH®-Trainingsmethode verbessert die sportliche Leistung und fördert den souveränen Umgang mit Stresssituationen gleich welchen Ursprungs.

Im Fokus steht dabei die Entwicklung des eigenen Talents und die Förderung der sozialen Kompetenz.

Mit gezielten Übungen, Kinesiotaping und Massagen werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Ich unterstütze Sie bei der Optimierung Ihres Trainings und Erreichung Ihrer Ziele auch an Ihrem gewohnten Trainingsort.

Kosten:
Fr. 120.00 / h
plus allfällige Anfahrtskosten

Krankenkassen anerkannt

Daniela Landolt
Weiherstrasse 6
9320 Arbon
071 536 12 01

www.sportkinesiologie-arbon.ch



KINSPORTH® ARBON

Die ganzheitliche Trainingsmethode



Sportkinesiologie nach
Dr. med. Werner Klingelhöffer



Mit Mehrwert zum Erfolg

Die KINSPORTH®-Trainingsmethode basiert auf fundierten medizinischen, wissenschaftlichen und psychologischen Erkenntnissen. Sie verbindet das Wissen aus der traditionellen Chinesischen Medizin mit moderner Trainingslehre, Orthopädischer Medizin und Mentaltraining.

KINSPORTH® überzeugt Einzelsportler und ganze Mannschaften mit ihrem interdisziplinären Ansatz. Sie ersetzt das sportspezifische Training nicht, sondern wirkt ergänzend.

Ideal als Saison- oder Wettkampfvorbereitung auch an Ihrem gewohnten Trainingsort.

Leistungstief überwinden

- ➔ **Ergänzung des sportspezifischen Trainings**
- ➔ **Entwicklung des eigenen Talents**
- ➔ **Förderung der Sozialkompetenzen in der Mannschaft**
- ➔ **Bewältigung von Stresssituationen**
- ➔ **Minimierung des Verletzungsrisikos**
- ➔ **Steigerung der mentalen Stärke**

