Wahre Stärke beginnt im Kopf.

Mentaltraining für Leistungs- und Freizeitsport





Mentaltraining unterstützt dich dabei:

- Dein Selbstvertrauen zu stärken
- Mit Druck und Nervosität souverän umzugehen
- Rückschläge als Chance zu nutzen

Für Sportler/ -innen, Mannschaften, Vereine und Trainer

Bilder KI-generiert



Antje Mentzel

Mentaltraining bedeutet nicht nur **erfolgreich** zu **werden**. Es geht darum, deinen Sport mit Freude, **Selbstvertrauen** und **innerer Stärke** zu erleben.

Mein Angebot

- Wettkampfvorbereitung
- Konzentrations- und Motivationstraining
- Umgang mit Wettkampfdruck
- Regeneration und mentale Erholung
- Begleitung nach Verletzungen
- Vorträge für Vereine und Verbände
- Mentaltraining im Einzelcoaching
- Teamworkshops

antjementzel.de
mental@antjementzel.de
+49 (0)170 2854453