

Löwenpower: Mentales Coaching für die Stars von morgen!

VIACTIV und Rhein-Neckar Löwen fördern die mentale Stärke junger Athleten durch Workshops zur Stressbewältigung und Emotionsregulation.

Bochum, Deutschland - Ein spannendes neues Projekt hat in Bochum, Mannheim, das Licht der Welt erblickt: „Löwenpower – das Coaching für mentale Abwehrkräfte“. Dieses gemeinsame Vorhaben der VIACTIV Krankenkasse und den Rhein-Neckar Löwen konzentriert sich ganz auf die psychische Gesundheit von Nachwuchsathleten. Dominik Ebbing, Fachberater bei VIACTIV, erklärt das Ziel: Die Schaffung professioneller Strukturen im Nachwuchsleistungssport zur präventiven und nachhaltigen Stärkung junger Talente. In speziell konzipierten Workshops lernen die Teilnehmer alles über Emotionsregulation, Stressbewältigung und die Kunst der mentalen Vorbereitung auf große Wettkämpfe.

Die Workshops finden einmal im Monat für die U17, U19 und U23 der Löwen statt und werden von Katharina Söhnlein geleitet, die bereits die Profis sportpsychologisch unterstützt. Martin Berger, Nachwuchskoordinator, betont die Wichtigkeit der mentalen Entwicklung: „Es ist entscheidend, dass junge Athleten lernen, mit Druck umzugehen und positive Perspektiven zu entwickeln.“ Der Auftakt des Programms fand kürzlich statt, als stressreiche Situationen simuliert wurden, die dann detailliert analysiert wurden. Ein vielversprechender Beginn für die „Löwenpower“-Initiative, die den jungen Spielern helfen soll, sowohl im Sport als auch im Alltag resilient zu werden.

Details

Ort

Bochum, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de