

Sportlich effizient auf Erfolgskurs

Sportpec Baden optimiert die sportlichen Leistungen von Spitzensportlern und Freizeitsportlern

Für viele Sportler ist Sport nicht nur körperliche Leistung. Sie möchten ihre Leistung laufend ganzheitlich steigern. Dafür braucht es gezielte Trainings- und allenfalls Wettkampfpläne, um das persönlich gesteckte Ziel zu erreichen. Professionelle Unterstützung von Sportpec in Baden ist gefragt.

Isabel Iten

«Wer einen Wettkampf gewinnen will, muss auch psychische Stärke zeigen, denn oft ist für den Sieg ein Bruchteil von einer Sekunde entscheidend», sagt die Sportpsychologin Sandra Winstanley von Sportpec in Baden. «Um heute Spitzenleistungen zu erzielen, reicht es nicht mehr, nur mit der eigenen Körperkraft zu arbeiten.» Sportpec in Baden, mit einer Niederlassung in Durban, Südafrika, hat sich auf die Verbesserung sportlicher Leistung spezialisiert. Das Unternehmen bietet Spitzensportlern wie auch Freizeitsportlern ein umfassendes Personal Training an. Da die Athleten oft weltweit an Wettkämpfen oder in Trainings unterwegs sind, arbeiten die Inhaber Sandra und Ivan Winstanley vorwiegend online.

Der Weg ist das Ziel

Das Angebot von Sportpec ist umfassend. Es ist modular aufgebaut und umfasst unter anderem mentales Training, Einzel- oder Teamkonsultationen, Skype Sessions, Sportberatung, Online-Mental-Skills-Programm, spezialisierte

Hochleistungsprogramme, Team Dynamik, Sporternährung durch das sportwissenschaftliche Institut in Kapstadt, Outdoor Bootcamps, Kettlebell Workouts und vieles mehr. «Dabei geht es auch mit Arbeitsblättern, Trainingsplänen und Trainingstagebüchern Ziele richtig zu setzen und die Motivation aufrechtzuerhalten, auch wenn es einmal nicht nach Plan verläuft», erklärt Sandra Winstanley. Lernen durchzuhalten und dranzubleiben, ist leichter gesagt als getan. Als ehemalige Spitzensportler wissen Sandra und Ivan Winstanley aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein ganzheitliches Training ist. Sandra Winstanley ist ehemalige Tennisspielerin und seit 10 Jahren als Sportpsychologin tätig. Sie ist Swiss Olympic-erkannt (Sport Psychologie / Mentales Training.) Ivan Winstanley ist ehemaliger südafrikanischer Profifussballer und Personal Trainer mit grosser internationaler Erfahrung. Deshalb haben sie gemeinsam Sportpec aufgebaut. Die Vorlage dazu war die Doktorarbeit von Sandra Winstanley.

Profis mit eigener Erfahrung

Sportpec hat eine Partnerpraxis in einem der grössten Rugby-Stadien Südafrikas, im Sharks Medical Centre in Durban. «Dadurch kann zu Trainingszwecken auch ein Athletenaustausch stattfinden. Wir arbeiten weltweit mit Athleten aus unterschiedlichsten Sportarten zusammen. Zudem verwenden zahlreiche und namhafte Schulen, Verbände und Clubs von uns ein individuell zusammenge-



Die ehemaligen Spitzensportler Ivan und Sandra Winstanley wissen aus eigener Erfahrung wie wichtig ein ganzheitliches Training ist.

stelltes Sportprogramm.» Es braucht jemand nicht unbedingt ein Medaillengewinner zu sein, um nach einem Programm von Sportpec zu trainieren. «Unser Angebot ist ebenso für Freizeitsportler bestens geeignet. Gewisse Elemente können zudem in anderen Lebenssituationen überaus hilfreich sein»

Sportpec arbeitet in Baden Hand in Hand mit Physio & Sport an der gleichen Adresse eng zusammen. Physio & Sport ergänzt das Sportpec-Angebot mit einem voll ausgerüsteten Fitness-Studio, Leistungsdiagnostik, Physiotherapie und Massagen.

www.sportpec.com

CITYCOM
BADENS AKTIVE UNTERNEHMEN

www.citycombaden.ch

100-FRANKEN-MONATSFRAGE

An welchen Wochentagen kaufen Sie in Baden ein?

- A: Montag–Mittwoch
- B: Donnerstag–Freitag
- C: Samstag

Senden Sie eine SMS mit CITYCOM und Ihrer Antwort an die Nummer 9234 oder ein E-Mail an citycombaden@swissonline.ch
Beispiel: CITYCOM A an 9234

Unter allen Einsendungen werden zwei 50-Franken-Einkaufsgutscheine ausgelost. Die Teilnahme ist gratis und unverbindlich. Gewinne werden nicht bar ausbezahlt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Teilnahmeschluss:
5. Februar 2015

Herzlichen Glückwunsch! Bei der letzten Verlosung haben folgende Gewinner citycom-Gutscheine gewonnen:

- Armin Siegenthaler, Asp
- Rosemarie Hirt, Remigen