



Mit Anti-Stresstraining neue Treffer landen

Der jahrelang als Defensiv-Spezialist geltende Fußball-Profi **Heiko Westermann** wurde zum Top-Torjäger des **FC Schalke 04**. Begleitet von begeisterten Sprechchören stiehlt er den etablierten Stürmerkollegen in nahezu jedem Spiel die Schau. „Sehr gut ist eine

Untertreibung für die Galavorstellungen, die der 25jährige derzeit regelmäßig abliefert“ kommentiert DPA. Trotz seines rasanten Erfolges bleibt der Nationalspieler selbstbewusst auf dem Boden und verrennt sich nicht in Selbstüberschätzung.

Die Sportbild(36/2008) zeigt ihn bei seinem zweistündigen Spezialtraining, das er mit einem Kinesiologen und Ernährungsberater regelmäßig absolviert. Dieses Stress-Resistenz-Training bewirkt laut **Heiko Westermann**: „Man bleibt in brenzligen Situationen ruhiger. Dazu handelt man unter Druck schneller, nimmt mit den Augen Situationen schneller wahr.“

Sein Sondertraining basiert auf

- speziellen kinesiologischen Koordinations-und Stabilisationsübungen
- dem Training im mentalen Bereich
- sowie einer bewussten Ernährung

Sportlicher Sachverstand kombiniert mit der One-Brain-Methode (Kinesiologie) erlaubt es neue, bisher wenig bekannte Trainingswege zu gehen. Über das Körperfeedback per Muskeltest, kann der Trainer das Programm exakt auf die individuellen Bedürfnisse des Trainierenden abstimmen. Da sich die One-Brain-Methode auf mehrere Ebenen bezieht, sind ihre Einsatzmöglichkeiten umfangreich: Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Konzentration, Muskelbalance, physische Kraft, mentales Selbstbild, Motivation, Nahrungsverwertung, Allergien, individuelle Ressourcen, Potentiale, Verantwortungsbereitschaft, originelle Lösungsstrategien und Lebensfreude.

Bleibt mir nur noch Heiko Westermann weiterhin „einen guten Lauf“ zu wünschen

Sigrid Limberg-Strohmaier

Balance-Institut Nürnberg, <http://www.balance-nbg.de/>