

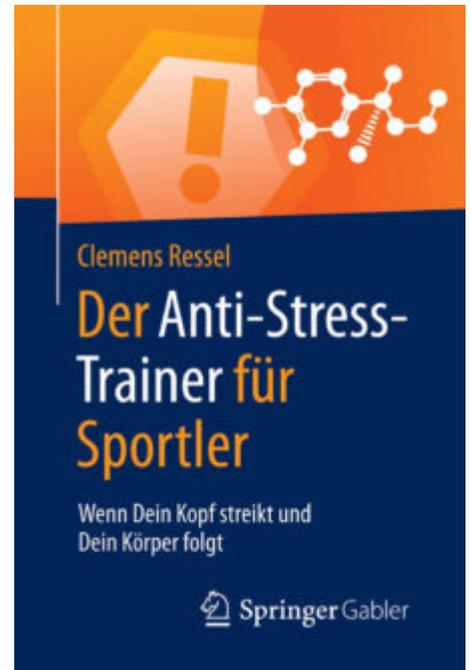
Buchtipp: Der Anti-Stress-Trainer für Sportler

Das Buch enthält alltagstaugliche Praxistipps sowie leicht verständliche und schnell umsetzbare Mental-Programme für stressgeplagte Profi- und Freizeitsportler.

Auf unterhaltsame und informative Art und Weise zeigt dieses Buch, wie unkompliziert die Profitipps in den Alltag integriert werden können. Der Autor gibt seinen reichhaltigen Erfahrungsschatz als Trainer von Top-Sportlern und Nationalteams an alle, die sich für das Thema «Mentale Fitness» interessieren, weiter.

In allem Denken und Handeln ist der Autor resultatorientiert, denn im Sport zählen die erzielten Ergebnisse. Die nachhaltige und langfristige Umsetzung dieser Resultate sind das Besondere an den Trainingsmodulen und Inhalten von Clemens Ressel.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Ressel, Clemens W. (2017): [Der Anti-Stress-Trainer für Sportler](#). Wenn dein Kopf streikt und dein Körper folgt. Wiesbaden: Springer Gabler.

Quelle: [Springer Gabler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO