

PRESSEMITTEILUNG

des VC Wiesbaden



Training für den Geist: VCW und UNIT Yoga schließen Partnerschaft

(MS / Wiesbaden / 01.12.2016) Mentale Stärke spielt im Leistungssport eine ebenso wichtige Rolle wie eine gute körperliche Fitness. Bei den Bundesliga-Volleyballerinnen des VC Wiesbaden achtet man bereits seit Jahren auf ein ausgewogenes und auf die Spielerinnen individuell zugeschnittenes Training. Dieses wird nun um einen weiteren wichtigen Baustein erweitert.

Der VCW hat hierfür eine Partnerschaft mit UNIT Yoga geschlossen. In den Wiesbadener Räumlichkeiten der Yoga-Schule erhalten die Spielerinnen ab sofort die Möglichkeit, ihren Geist auf die Anforderungen des Leistungssports vorzubereiten und Erholungsphasen zwischen Trainingseinheiten optimal zu nutzen.

„Durch Meditation und Atemübungen kann man lernen, die Gedanken zu beobachten und dem Geist beizubringen, sich genau auf das zu konzentrieren, was wichtig ist“, erläutert UNIT Yoga-Geschäftsführer Holger Zapf. Insbesondere in Drucksituationen auf dem Spielfeld könne ein disziplinierter Geist dazu beitragen, dass eine Spielerin den entscheidenden Punkt für ihr Team erzielt, so Zapf weiter. „Wenn man fokussiert ist und störende Gedanken ausblendet, hat dies auch positive Auswirkungen auf die Muskulatur.“

Seit 2003 gibt es UNIT Yoga als Ausbildungsschule für Yogalehrer. Im Jahr 2008 haben die Gründer Romana Lorenz-Zapf und Holger Zapf ihren Traum vom eigenen Studio erst in Wiesbaden und später in Hamburg wahrgemacht. In den stilvollen Altbaustudios bieten sie Yoga Kurse, Ausbildungen und Power Plate Personal Training auf höchstem Niveau an. Unter dem Namen UNIT vereinigen sich verschiedene Yoga-Stile wie Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, Core Yoga, Hatha Yoga, Yoga für den Rücken sowie Yin Yoga.

„Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass im Volleyballsport Spiele auch im Kopf entschieden werden. Ich bin daher sehr froh, dass wir mit den Experten von UNIT Yoga unser bereits sehr umfangreiches Trainingsangebot für unsere Mannschaft noch einmal erweitern konnten“, freut sich VCW-Geschäftsführerin Nicole Fetting über die geschlossene Kooperation. „Ich bin davon überzeugt, dass dieses Training für den Geist unsere Spielerinnen in ihrer sportlichen wie persönlichen Entwicklung weiterbringen wird.“

Über den VC Wiesbaden

Der 1. Volleyball-Club Wiesbaden e. V. wurde 1977 gegründet und ist auf Volleyball für Frauen und Mädchen spezialisiert. Er ist Lizenzgeber der unabhängigen VC Wiesbaden Spielbetriebs

Weitere Informationen zum VC Wiesbaden: www.vc-wiesbaden.de

Pressekontakt: Micha Spannaus, VC Wiesbaden Spielbetriebs GmbH
Diltheystraße 3, 65203 Wiesbaden
Tel: 0611-360 51 49; Mobil: 0176 - 5765 7701;
E-Mail: micha.spannaus@vc-wiesbaden.de

Offizielle Kommunikationsagentur:

Mathias Gundlach, Fauth Gundlach & Hübl GmbH
Kellerstraße 1, 65183 Wiesbaden
Tel: 0611 172142-00
gundlach@fgundh.de



PRESSEMITTEILUNG

des VC Wiesbaden



GmbH (VCW), die die Bundesliga-Mannschaft stellt. Das Profi-Team ist seit 2004 durchgängig in der Ersten Bundesliga vertreten und erreichte in der vergangenen Spielzeit in drei Wettbewerben jeweils das Viertelfinale: in der Volleyball Bundesliga (Platz 5), im DVV-Pokal und im Europapokal. Der 1. Volleyballclub Wiesbaden e. V. bildet das Fundament des VCW auch durch eine erfolgreiche Nachwuchsarbeit. Der Verein zählt aktuell 33 Nachwuchs-Teams, die in der Vergangenheit zahlreiche Titel bei nationalen Meisterschaften in der Halle sowie beim Beachvolleyball gewonnen haben. Für die „vorbildliche Talentförderung im Verein“ ist der VC Wiesbaden in 2016 vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit dem „Gründen Band“ ausgezeichnet worden.

Weitere Informationen zum VC Wiesbaden: www.vc-wiesbaden.de
Pressekontakt: Micha Spannaus, VC Wiesbaden Spielbetriebs GmbH
Diltheystraße 3, 65203 Wiesbaden
Tel: 0611-360 51 49; Mobil: 0176 - 5765 7701;
E-Mail: micha.spannaus@vc-wiesbaden.de

Offizielle Kommunikationsagentur:
Mathias Gundlach, Fauth Gundlach & Hübl GmbH
Kellerstraße 1, 65183 Wiesbaden
Tel: 0611 172142-00
gundlach@fgundh.de

