



Mag.  
**Walter HABLE**

**Sportarten:** Beachvolleyball; Bob/Skeleton; Fußball; Leichtathletik; Rudern; Schwimmen; Segeln; ...

**CareSettings:** Coach the Coach; Einzelbetreuung; Jugend und Nachwuchsbetreuung; Krisenberatung

**Qualifications:** Mentalcoach

## ■ PERSÖNLICHE DATEN

**Mitgliedsnummer:** 395

**Firma:** Mag. Walter Hable

Coaching + Counselling

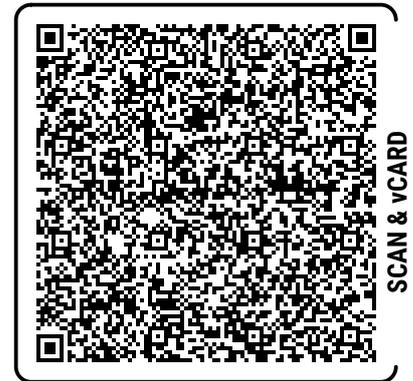
**Position:** Selbstständig

**Mitglied seit:** 27.12.2021

**Geschlecht:** männlich

**Kontakt:** +43 (0) 660 7030695 | [w.hable@hable-cc.at](mailto:w.hable@hable-cc.at) | [www.hable-cc.at](http://www.hable-cc.at) |

**Adresse:** Fabriksstraße 10/2/8 | 2522 - Oberwaltersdorf | Österreich, Niederösterreich



## ■ Über mich

Sportwissenschaftler / Dipl. Lebens- und Sozialberater / Mental Trainer

Durch die Kombination von Lebens- und Sozialberatung, sportwissenschaftlicher und sportpsychologischer Beratung, begleite ich meine Klienten/innen zu gesunder Leistungsfähigkeit.

Psychische und physische Leistungsfähigkeit auf der Basis von psychischem und physischem Wohlbefinden, sowie eine reflektierte Zielorientierung stehen im Fokus meines kombinierten Coachingansatzes.

30 Jahre sportwissenschaftliche Betreuung von Leistungs- und Spitzensportlern/innen (Allgemeine Klasse und Nachwuchs) haben mich gelehrt, dass eine effektive Zielerreichung sowohl von der physischen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit, als auch vom psychisch-emotionalen Befinden des Menschen beeinflusst wird.

## ■ Experience



**1998 - 1999**

ÖLSZ Südstadt

Sportwissenschaftliche und pädagogische Betreuung von Österreichischen Nachwuchsl Leistungssportler/innen

**1999 - 2006**

Institut für Medizinische und Sportwissenschaftliche Beratung (IMSB Austria)

Leiter der Abteilung Leistungssport inkl. Personalführung und strategischer Konzeption der Abteilung

**2006 - 2007**

aon hotVoleys

Sportwissenschaftler und Konditionstrainer

**2007 - 2018**

Sportwissenschaftliches und Therapeutisches Kletterzentrum Weinburg (STKZ Weinburg)

Operativer Geschäftsführer (Prokurist) mit Schwerpunkt Leitung der Abteilung Sportwissenschaft

**2019 - 2019**

Leistungssport Austria

Vorstand Sportwissenschaften

**2020 - Jetzt**

Mag. Walter Hable Coaching + Counselling

Selbstständiger Sportwissenschaftler, Lebens- und Sozialberater und Mental Trainer

---

## ■ EDUCATION

**1989 - 1997**

Sportwissenschaftler

Universität Wien, Studium der Sportwissenschaften mit der Fächerkombination Prävention/Rekreation

**1993 - 1994**

Dipl. Heilmasseur

BFI Wien, Zusatzqualifikationen: Akupunktmassage (nach Penzel), Ohrakupunktmassage, Fußreflexzonenmassage

**1997 - 1998**

Staatl. gepr. Leichtathletiktrainer

BSPA Wien, Schwerpunkt: Sprint/Hürden

**2017 - 2019**

Dipl. Lebens- und Sozialberater

c10plus, Zusatzqualifikationen: NLP Master Practitioner (American Board of Neuro Linguistic Programming), Time Line Therapie® Master Practitioner (Time Line Therapie® Association)

**2018 - 2019**

Hypnose Trainer (American Board of Hypnotherapy)

c10plus, Zusatzqualifikation: Sporthypnose (u.a. nach Dr. Reinhold Bartl)

**2021 - 2021**

Mental Trainer

Center of Mental Excellence (Ausbildung Sportpsychologie) : Modulserie „Sportpsychologisches Training + Coaching im Leistungssport“



## INTERESTS

### 1995 - Jetzt

Entwicklung "Kraftpass"

Was: Konzept zum Technikerwerb an der Langhantel und deren differenzierten Einsatz im Leistungssport.

Wozu: Methode um gezielte physiologische Anpassungen zu erzielen und diese in das spezifische (Kraft-)Anforderungsprofil der Sportarten zu transferieren. Wie: vollständige Methodik der Grundhebetekniken ausgewählter Krafttrainingsübungen und Konzept des kurzfristigen und langfristigen Transfers. Wozu noch: Verletzungsprophylaxe, Belastungsverträglichkeit und Funktionalität des aktiven und passiven Bewegungsapparates.

### 2019 - 2023

Sporthypnotisches Techniktraining

Die (Sport-)Hypnose unterstützt Sportler/innen beim motorischen Lernprozess. Durch den Zugang zu unbewussten Informationen wird die Wahrnehmungsleistung erhöht und das innere Bild des Bewegungsablaufes bearbeitet.

---

## ■ Social Networks

**Twitter:** [www.hable-cc.at](http://www.hable-cc.at)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/Sportwissenschaftliche.Lebens.und.Sozial.Beratung>

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/mag-walter-hable-039433b8/>

---

## ■ Collaborations

**Skype:** [live:.cid.48f622f4ab1459ec](https://live:.cid.48f622f4ab1459ec)

**Zoom:** <https://us02web.zoom.us/j/5759328701>

Aus ökologischen Gründen wird dieses Dokument nur digital zur Verfügung gestellt.  
Think green before printing!

