



GV Swiss Eventing Club 2016 – Winterthur

An dieser Stelle möchte ich mich als erstes ganz ganz herzlich beim SEC bedanken – für Eure wirklich tolle und sehr grosszügige Unterstützung, mit der ich das Zertifikat für Coaching nach action|types® erreicht habe.

Auch einen grossen Dank an alle die Mitglieder, die sich 2015 haben testen lassen für meine Ausbildung! MERCI VIU MAU!!!

Was ist action|types®?

Individuelles Coaching im Sport nach action|types®

Coaching von Athleten nach action|types®, angepasst an ihre motorischen Vorlieben sowie ihre mentalen Stärken und Schwächen.

Die motorischen Vorlieben werden mit einfachen Übungen/Tests ermittelt, verifiziert und gefördert. Zusätzlich werden Übungen für die Motivation und den Energiefluss mit dem Sportler/der Sportlerin angeschaut.

Mit ein paar SEC-Mitgliedern habe ich bereits Kontakt gehabt und auch schon Termine abgemacht, bzw. sie auch schon getroffen.

Für alle anderen SEC-Mitglieder, die interessiert sind, biete ich verschiedene Tage für Termine in Avenches an (an den Daten sind meistens auch Trainings bei Peter Hasenböhler, also ev. kombinierbar):

2016

23./24.1.

6./7.2.

14.2. Technopark Zürich, SEC-Anlass Simulator

(ev. 19./20./21.2.)

26./27./28.2. entweder in Avenches oder am CC Montelibretti (ITA)

4./5./6.3. entweder in Avenches oder am CC Barroca d'Alva (POR)

13.3.

20.3.

ev = noch nicht zu 100% sicher...

Falls keiner der obenstehenden Daten passt, können wir gerne auch für einen anderen Termin schauen.

Wie viel Zeit solltet ihr mitbringen? Gut ist, wenn ihr 60 bis 90 Minuten Zeit habt.

Kleider und Schuhe spielen keine Rolle: Hauptsache bequem. Je nach dem machen wir dann auch Übungen ohne Schuhe.



Was erhaltet ihr:

Bereits nach einem ersten Treffen erhaltet ihr 2-3 Übungen, die Euch und Euren Körper stärken. In den darauffolgenden Tagen erhaltet ihr per Mail einen detaillierten Beschrieb von Eurem Profil, das ihr beim Treffen gezeigt habt, bzw. wir zusammen eruiert haben sowie Tipps auf was ihr beim Sport und im Alltag achten könnt, wo ihr Schwierigkeiten habt und wie ihr diese lösen könntet.

Das Coaching nach action|types® ist nicht mit einem Treffen erledigt/beendet, sondern ist ein Weg...

Ich freue mich sehr auf Euch!!!

Im Moment sind die Coachings nach action|types® für SEC-Mitglieder noch gratis.

Weitere Informationen sowie Terminvereinbarungen:

Nicole Basieux, Msc in Ecology and Evolution, action|types®-zertifiziert

E-Mail: basieux.n@gmx.ch

Telefon: +41 79 502 63 03