

**Um Ziele zu erreichen und Bestleistungen zu erbringen,
müssen Körper, Geist und Seele im Einklang sein**



**Mit den Tools aus dem Sport Mentalcoaching und der
Unterstützung der Kinesiologie bringen wir den
Energiefluss ins Gleichgewicht und legen den Fokus auf
Ihre persönliche Zielerreichung**

Haben Sie das sportliche Ziel oder den Traum

- **Eine Sport Karriere zu planen und Ihre Ziele zu erreichen**
- **Einen Halbmarathon oder Marathon zu finishen**
- **Bei einem Ironman das Ziel zu erreichen**
- **Mit einer Mannschaft gemeinsame Erfolge zu erleben**
- **Das Handicap im Golf zu verbessern**
- **Im Tennis eine Stärkeklasse aufzusteigen**
- **Optimale Leistung beim Saisonhöhepunkt und Sicherheit am Wettkampf**
- **Schnelle Regeneration zwischen den Wettkämpfen**



Das Sport Mentalcoaching und Kinesiologie helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen

- Mentale Trainings für Einzelsportler und Mannschaften
- Trainings und Wettkampfanalysen von Einzelathleten und Mannschaften
- Nachwuchs und Talentförderung ohne Überforderung
- Mentale Kraft wird aufgebaut
- Sie werden gestärkt in der direkten Begegnung mit Gegnern und Konkurrenten
- Sie werden aktiv in Ihrem Aufbautraining, während des Wettkampfes und in der Regenerationsphase unterstützt
- Zielfokussierung und Leistungssteigerung durch viele wertvolle Hilfsmittel / Werkzeuge
- Selbstvertrauen, Sicherheit, Stabilität und der Glaube an sich selbst werden optimiert
- Niederlagen werden als Chance genutzt und positiv verarbeitet



Meine Person:

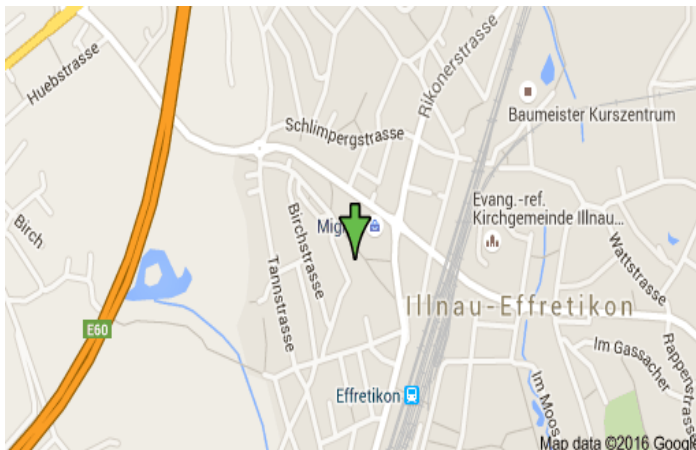
- Dipl. holistischer Kinesiologe (APAMED)
- Sport Mental Coach Professional Level (nach den Richtlinien der European Coaching Association ECA)
- Krankenkassenanerkennung EMR

Erfahrungen in:

- 25 Jahre Management in Industriebetrieben (KMU) als Geschäftsführer, Produktionsleiter, Technischer Leiter, Qualitätsmanagementleiter
- Trainier von Fussball und Triathlon Junioren
- Mehrfacher Marathon und Ironman Finisher



KIOUM
Praxis für Kinesiologie und
Sport Mentalcoaching
Märtplatz 15
8307 Effretikon



Wegbeschreibung:

Öffentlicher Verkehr:

Vom Bahnhof Effretikon erreichen Sie die Praxis in fünf Gehminuten. Folgen Sie der Bahnhofstrasse nach rechts und gehen sie zum Einkaufszentrum Effimärt

Auto:

Parkplätze finden Sie im Parkhaus des Einkaufszentrums Effimärt.

Preisliste Sport Mentalcoaching:

	Einzel-sitzung	Sportpaket 1	Sportpaket 2
Erwachsene:	150.-	420.-	650.-
Kinder / Jugendliche bis 12 Jahre	130.-	360.-	550.-

Sportcoaching Paket 1: (3 Sitzungen / 3 Stunden)

- 2 Sitzungen vor dem Wettkampf, 1 Sitzung nach dem Wettkampf
- Beratungsgespräch, Ziel festlegen, Ziele verankern, mentale Vorbereitung, diverse Übungen und Tipps zur Leistungssteigerung, Energiebalancen zur Wettkampfvorbereitung und Regeneration

Sportcoaching Paket 2: (5 Sitzungen / 5 Stunden)

- 4 Sitzungen vor dem Wettkampf, 1 Sitzung nach dem Wettkampf wie das Paket 1, jedoch begleitete Vorbereitung und Zielüberprüfungen während ca. 6 Wochen vor dem Wettkampf

Individuelle Betreuung auf Anfrage

- Nach einem unverbindlichen und kostenlosen Erstgespräch erstelle ich Ihnen gerne eine Offerte
- Die individuelle Betreuung kann von Einzelsitzungen bis zur ganzheitlichen Saisonbegleitung gehen

Mannschaftscoaching und Gruppen auf Anfrage

- Nach einem unverbindlichen und kostenlosen Erstgespräch erstelle ich Ihnen gerne eine Offerte

Allgemeine Bestimmungen

- Die Sitzungsdauer beträgt in der Regel 60 bis 75 Minuten
- Terminabsagen sind mindestens 24 Stunden vorher zu melden, ansonsten werden die Sitzungen verrechnet
- Je nach Beschwerden und Problemstellung kann sich eine Kinesiologie Sitzung besser eignen. Ich bin vom EMR und der ASCA sowie der EGK als Therapeut in der Methode Kinesiologie anerkannt. Dadurch wird ein Teil der Kosten von den Zusatzversicherungen der meisten Krankenkassen übernommen. Fragen Sie bei ihrer Krankenkasse an.