

COACHING PAKETE IM DIREKTVERGLEICH

FÜR DETAILS, SCHAU AUF SEITE 2

	CLASSIC	ADVANCED
Anamnese und Eingangsgespräch	✓	✓
Individuelle Trainingsplanung	✓	✓
Anpassungen des Trainingsplans	1x pro Block	unbegrenzt
Kontakt zum Coach	2-3x pro Woche	Antworten innerhalb 24h
Feedbackgespräche	1x pro Block	2x pro Block
Videoanalysen deiner Technik	1x pro Block, KDK-Lifts	wöchentlich, KDK-Lifts & weitere
Wettkampfvorbereitung	✓	✓
Wettkampfbetreuung	zubuchbar (wenn zeitlich möglich)	inklusive (wenn zeitlich möglich)
Keine Grundlaufzeit	✓	✓
	Beitrag pro Monat: 130,00€	Beitrag pro Monat: 180,00€

Schüler/innen, Auszubildende und Studierende erhalten eine Vergünstigung von 20,00€

Anamnese und Eingangsgespräch

Zu Beginn vereinbaren wir ein kostenloses, unverbindliches Eingangsgespräch. In diesem reden wir über Ziele & Erwartungen, deine bisherige sportliche Historie, lernen uns ein wenig kennen und schauen, ob wir miteinander harmonieren. Damit das Gespräch zielgerichtet abläuft, bekommst du vorab einen Fragebogen, den du ausfüllst. Hierdurch habe ich die Möglichkeit mich auf unser Gespräch vorzubereiten und akzentuiert Fragen zu stellen, die für die Zusammenarbeit relevant sind.

Individuelle Trainingsplanung

Auf Grundlage deiner individuellen Gegebenheiten und deinen persönlichen Bedürfnissen plane ich dein Training und passe es wöchentlich an. Bei der Planung lasse ich mein Wissen und meine Erfahrung, aber auch deine persönlichen Wünsche mit einfließen, um ein Programm zu erstellen, welches dich bestmöglich deinen Zielen näher bringt.

Anpassung des Trainingsplans

Ob Termine, Überstunden, Krankheit, Urlaub oder welche Gründe auch immer. Für den Fall, dass du nicht so trainieren kannst wie ursprünglich geplant, sind im Coaching je nach Paket eine einmalige oder unbegrenzte Menge an Anpassungen des Trainingsplans inklusive. Gib mir rechtzeitig Bescheid und ich plane deine Trainingswoche(n) falls nötig um, damit die Planung durchgängig möglichst optimal unter Berücksichtigung externer Umstände ist.

Kontakt zum Coach

Im Advanced Coaching bekommst du eine Antwort auf deine Fragen innerhalb von 24 Stunden. Hierfür halte ich den Kontakt üblicherweise über WhatsApp oder einen Messenger deiner Wahl. Gerne lasse ich mir hierüber von dir auch immer zum Ende einer Trainingswoche eine Rückmeldung geben, ob alles nach Plan lief, welche Auffälligkeiten es gab und wie gut du Aspekte, an denen wir arbeiten, umsetzen konntest. Im Classic Coaching werden Fragen mehrmals wöchentlich beantwortet.

Feedbackgespräche

Zum Ende eines Trainingsblocks vereinbaren wir nach Möglichkeit einen Termin für ein ausführliches Feedbackgespräch. In diesem besprechen wir den vergangenen Trainingsblock sowie die Planung für die kommenden Monate. Wir begutachten technische Entwicklungen in den Übungen und bereden anstehende Ereignisse. Im Advanced Coaching bekommst du die Möglichkeit für ein weiteres Gespräch in der Mitte des Trainingsblocks, wodurch du noch intensiveres Feedback erhältst.

Videoanalysen deiner Technik

Durch regelmäßige Begutachtung per Videoanalysen arbeiten wir zusammen an deiner Technik in den Übungen, um durch maximale Bewegungsökonomie die bestmöglichen Leistungen zustande zu bringen. Hierdurch optimieren wir die Fortschritte im Training und bringen dich zu neuen Bestleistungen. Im Classic Coaching erhältst du von mir 1x pro Trainingsblock eine Analyse der KDK-Lifts. Im Advanced Coaching bekommst du wöchentliche Analysen, auch zu Übungen abseits der KDK-Lifts.

Wettkampfvorbereitung

Bei Wettkampfteilnahme plane ich für dich deine Versuche sowie die Warmup-Schritte. Darüber hinaus bekommst du weitere Tipps für den Ablauf. Im Advanced Coaching profitierst du zudem davon, dass ich dir kleinere Aufgaben abseits des Trainings stelle und dir mentale Hilfen mitgebe, die dich zusätzlich noch besser auf die Wettkampfsituation vorbereiten. Mein Anspruch ist es, dass du auch unter schlechten Bedingungen gut performst und auf Störfaktoren gelassen reagieren kannst.

Wettkampfbetreuung

Nach zeitlicher Möglichkeit, betreue ich dich gerne auch vor Ort auf Wettkämpfen. Im Advanced Coaching fallen hierfür keine Mehrkosten an. Im Classic Coaching berechne ich für die Betreuung eine Pauschale von 75€ für Anfahrt und ggf. Unterkunft. Sollte die Entfernung zum Wettkampf zu weit sein oder ich zeitlich nicht die Möglichkeit habe, bin ich gerne bei der Suche nach einem/einer kompetenten Betreuer/in behilflich.