

LADIES DRIVE

DAS BUSINESSMAGAZIN FÜR LADIES MIT DRIVE

FRAUEN IN UNIFORMEN

MAJOR GENERAL KRISTIN LUND,
HAUPTMANN ESTHER NIFFENEGGER UND CAMILLE BELHAM

FEATURING: GINA DOMANIG

Basel Tattoo, Erin Ganju, Clivia Koch, Joy Müller, Estella Benz, Elisa Bortoluzzi Dubach,
Gudrun Sander, Monika und Djina Irmia, Katja Hahnloser, Anne Caroline Skretteberg

DAS BUSINESSMAGAZIN

FÜR LADIES MIT DRIVE

No. 30 . Sommer 2015 . 8. Jahrgang
Ausgabe Schweiz & Deutschland

Schweiz CHF 15.- Europa EUR 11.-



9 771662 575007 02

STARK UND LEBENSFROH

Text: Angela Eichler, Fotos: Martin Larcher

Seit einem halben Jahr begleitet Ladies Drive zwei Leserinnen auf ihrer Reise durch ein ganzheitliches Coaching für Körper und Geist. Durchgeführt wird dieses spezielle Programm vom renommierten Anbieter für Personaltraining und Gesundheitscoaching labas results in Rüslikon. Hier berichten die Coachees über ihre grossen Fortschritte.

Anfang des Jahres hatte Stefan Labas gemeinsam mit Kerstin Elsner, 43, und Helga Bollinger, 60, eine fundierte Standortbestimmung durchgeführt. Anhand der ermittelten Daten wurde ein umfangreicher Coaching-Plan erstellt. Dank der intensiven und professionellen Betreuung bei der Umsetzung konnten beide Frauen erstaunliche Resultate erzielen. Kerstin schwärmt: „Besonders positiv überrascht hat mich der grosse Effekt, welcher aus einem relativ geringen Trainingsaufwand resultiert. Dies zeigt einmal mehr, dass der qualitative Input noch vor dem quantitativen Aufwand steht.“ Und auch Helga ist begeistert: „In meiner Standortaufnahme zu Beginn des Coachings wurde ein sehr schwaches Potenzial zur Entspannung festgestellt. Spätere Messungen haben dann, als klare Folge der Coaching-Massnahmen, stetig bessere Werte gezeigt.“ Der Coach selber ist ebenfalls sehr zufrieden mit seinen Schützlingen und kann auch genau erklären, warum es zu keinem Motivationseinbruch gekommen ist:

„DER HÄUFIGSTE GRUND FÜR DURCHHÄNGER ODER DEMOTIVATION IST ÜBERFORDERUNG.“

Mein Coaching baut auf einem speziellen und individualisierten Stufenkonzept nach dem Motto ‚weniger ist mehr‘ auf. Das unterscheidet ein professionelles Coaching von einem Standard-Fitness-Programm.“

Dass es trotzdem nicht immer ganz leicht war, geben Kerstin und Helga allerdings schon zu. Beide sind sich einig, dass das

Integrieren des Trainingsprogramms in den Alltag die grösste Herausforderung war. Besonders wenn mal etwas Unvorhergesehenes wie ein Anlass den geregelten Ablauf unterbrochen hat. Dennoch ist die Begeisterung nach wie vor da: „Das Bewusstsein für meinen Körper wurde in den letzten Monaten erheblich gestärkt. Die wöchentlichen Konsultationen bzw. Trainingseinheiten mit Stefan waren ein entscheidender Motivationsfaktor für eine konsequente Umsetzung“, führt Kerstin aus. Und Helga ergänzt:

„ICH STEHE NUN MIT MEHR OPTIMISMUS, LEBENSZUVERSICHT UND SIEGESGEWISSHEIT IM LEBEN.“

Das Angehen von Problemen wird mir eindeutig leichter fallen.“ Für Stefan Labas war die gemeinsame Zeit auch eine besondere Erfahrung: „Es ist toll zu sehen, wie hoch das Kommitment der beiden Damen ist. So kann ich mein Methoden-Repertoire voll ausleben. Wenn die Kandidatinnen dann auch noch so erfolgreich sind wie Helga und Kerstin, ist das kaum zu toppen.“

Noch ist das Programm nicht beendet. Lag der Fokus bisher auf den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung, folgt nun im Schlussteil „mentales Fokussieren“. Mit speziellen Techniken und Methoden werden Helga und Kerstin dabei unterstützt, das Gelernte langfristig und als festen Bestandteil in ihren Alltag zu integrieren.

Weitere Informationen: www.labas.ch und auf unserem Blog www.ladiesdrive.tv

MEHR INFOS ZU UNSEREM LADIES DRIVE COACHING AUF UNSEREM BLOG WWW.LADIESDRIVE.TV



Schlagtraining mit Handprätzen. Teil des Selbstverteidigungstrainings u. a. durch Förderung der mentalen Fokussierung und des Selbstvertrauens inkl. Verbesserung der Ausdauer und des Reaktionsvermögens. Lernen von Themen wie Austeilen und Einstecken, Loslassen, Abgrenzen & Souveränität.



Mind-Body Kraftübung mit Gym Stick. Zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht. Aktivierung globaler & lokaler Muskeln in Rumpf und Oberkörper.



Fortgeschrittene Kraftübung mit TRX. Zur Verbesserung der Rumpfkraft, von Bauch und Rücken sowie Stabilisierung der Schultern und Kräftigung der Armmuskulatur.