

labas fitnesscoaching

## Health-Coaching für mehr Erfolg



Stefan Labas brint die Erfahrung aus 30 Jahren als Executive Health Coach mit.

**Ein leistungsfähiger Körper leistet einen wesentlichen Beitrag, wenn es darum geht mentale Stärke zu entwickeln – entscheidend wenn es um Erfolg im Sport, Berufs- oder Privatleben geht. Werden Körper und mentale Stärke zusammen trainiert, wird die Leistungsfähigkeit bei gleichzeitig gesteigertem Wohlbefinden verbessert. Genau hier liegt der Fokus von labas fitnesscoaching. Die Voraussetzungen und die Ziele sind jedoch bei allen Menschen individuell, was auch eine individuelle Entwicklung der persönlichen Coaching-Programme erfordert.**

Stefan Labas verfügt als ehemaliger Spitzensportler (zweifacher Vizeeuro-

pameister & 1. Dan in Karate) und 30 Jahren erfolgreicher Tätigkeit als Executive Health-Coach nicht nur über die Erfahrung, sondern auch das Fachwissen, das es für ein erfolgreiches Mental- und Fitnesstraining braucht. Die integrale Herangehensweise berücksichtigt Bewegung, gesunde Ernährung, aktive Entspannung und mentale Fokussierung. In einem ganzheitlichen Testing wird zuerst ein vollständiges Profil entwickelt. Je nach Zielen wird nun ein individuelles Coaching-Programm entwickelt. Erkenntnisse aus fernöstlichen und westlichen Methoden werden ideal kombiniert und tragen dazu bei, dass schon nach kurzer Zeit sicht- und spürbare Erfolge sichtbar werden, aber auch nachhaltiger Erfolg

gesichert wird. Die Ziele können ganz unterschiedlich sein, z.B. gesteigerte Leistungsfähigkeit, aber auch verbesserte Fitness, bessere Gesundheit, eine bessere Figur, ein gestärkter Rücken, Stressbalance, gesteigerte Schlafqualität, etc.

### Verschiedene Seminare und Module

Nebst dem Intensivcoaching bietet labas fitnesscoaching verschiedenste Seminare und Module, wie Smart Bootcamp (ein intensives Outdoor-Training), Frauen-Selbstverteidigungskurse und verschiedene Mentaltrainings an. Auch hält er regelmässig Vorträge rund um die Themen Leistungsfähigkeit, Entspannung, Vitalität. Eine Übersicht findet sich auf der Website [www.labascoaching.com](http://www.labascoaching.com).

### Neu im Hotel Belvoir

Stefan Labas bietet seine Dienstleistungen primär im Hotel Belvoir an und kann auf die dort vorhandene, erstklassige Infrastruktur zugreifen.

### labas fitnesscoaching

Stefan Labas  
Fitness Coach / Mental Trainer  
c/o Hotel Belvoir  
Säumerstrasse 37  
8803 Rüschtikon

079 643 14 02  
[info@labascoaching.com](mailto:info@labascoaching.com)  
[www.labascoaching.com](http://www.labascoaching.com)



**GDI** GOTTLIEB DUTTWEILER  
INSTITUTE

Für Strategie-Retraits, Firmenanlässe und Workshops. Das Gottlieb Duttweiler Institut, Think Tank und Event Location.  
[gdi.ch/events](http://gdi.ch/events)



**UNTEN DER SEE. OBEN DAS MEHR.  
MEHR GENUSS MIT MEHR AUSSICHT.**

Kulinarik vom Feinsten und unser professioneller Service machen Ihren Anlass zu einem Erlebnis für alle Beteiligten.  
Hotel Belvoir, 8803 Rüschtikon, T 044 723 83 83, [www.hotel-belvoir.ch](http://www.hotel-belvoir.ch)

HOTEL  
*Belvoir*

**Alles ausser gewöhnlich.**



Massgeschneiderte Lifestyle-Produkte aus Stahl für Garten, Terrasse, Küche und Bad.

swiss made

**Mein Topf.ch**

### Nächste Veranstaltung

**UVR-Generalversammlung**

Mittwoch, 15. März 2017, Hotel Belvoir, Rüschtikon