

[Mobile book] Empowerment durch Sport und Bewegung: Wie Sport und Bewegung im Change Prozess unterstützend wirken

Empowerment durch Sport und Bewegung: Wie Sport und Bewegung im Change Prozess unterstützend wirken

Von Markus Müller

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #1496249 in eBooksVerffentlicht am: 2013-11-04Erscheinungsdatum: 2013-11-04File Name: B00GQWE19W | File size: 57.Mb

Von Markus Müller : Empowerment durch Sport und Bewegung: Wie Sport und Bewegung im Change Prozess unterstützend wirken before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised

Empowerment durch Sport und Bewegung: Wie Sport und Bewegung im Change Prozess unterstützend wirken:

Kurzbeschreibung Bewegungs-Coaches sind "en vogue". Nicht wenige Berater bezeichnen sich als Outdoor-Coaches und beraten ihre Klienten während Jogging-Ausflügen oder auf Wanderungen durch Wald und Wiese. Doch was ist Bewegungs-Coaching eigentlich genau? Bloss eine Modeströmung? Oder macht es wirklich Sinn, Klienten während oder nach der Bewegung zu beraten? Und welche ist die richtige Bewegungsform? Das vorliegende Booklet vermittelt einen kleinen Einblick in die Welt des Bewegungs-Coachings. Nach einem philosophisch-theoretischen Einstieg werden mehrere Projekte beschrieben, die über Sport und Bewegung Verhaltensänderungen bei den teilnehmenden Personen erzielen. Alles ist eine Frage des Masses. Die Grenze zwischen "anregender" Bewegung und Sport, der zum Selbstzweck avanciert, ist oft verwischt. Das Werk beleuchtet verschiedene Sportarten und führt aus, wann Sport zur suchtartigen Betätigung wird, bzw. wann Bewegung Mittel zum Zweck ist. Schliesslich werden praxisorientierte Tipps vermittelt. Welche Sportarten eignen sich besser, welche schlechter. Wie intensiv sollte trainiert werden, dass ein anregender Reiz entsteht und wie kann ein Coach die Befindlichkeit seiner Coachees und Klienten im Blick behalten. Das Booklet eignet sich für alle Berater und Coaches, die sich einen Einblick über Bewegungs-Coaching verschaffen wollen und sich praktische, leicht lesbare Tipps für einen Einstieg in die wertvolle Arbeit des Bewegungs-Coachings erhoffen.

Kurzbeschreibung Bewegungs-Coaches sind "en vogue". Nicht wenige Berater bezeichnen sich als Outdoor-Coaches und beraten ihre Klienten während Jogging-Ausflügen oder auf Wanderungen durch Wald und Wiese. Doch was ist Bewegungs-Coaching eigentlich genau? Bloss eine Modeströmung? Oder macht es wirklich Sinn, Klienten während oder nach der Bewegung zu beraten? Und welche ist die richtige Bewegungsform? Das vorliegende Booklet vermittelt einen kleinen Einblick in die Welt des Bewegungs-Coachings. Nach einem philosophisch-theoretischen Einstieg werden mehrere Projekte beschrieben, die über Sport und Bewegung Verhaltensänderungen bei den teilnehmenden Personen erzielen. Alles ist eine Frage des Masses. Die Grenze zwischen "anregender" Bewegung und Sport, der zum Selbstzweck avanciert, ist oft verwischt. Das Werk beleuchtet verschiedene Sportarten und führt aus, wann Sport zur suchtartigen Betätigung wird, bzw. wann Bewegung Mittel zum Zweck ist. Schliesslich werden praxisorientierte Tipps vermittelt. Welche Sportarten eignen sich besser, welche schlechter. Wie intensiv sollte trainiert werden, dass ein anregender Reiz entsteht und wie kann ein Coach die Befindlichkeit seiner Coachees und Klienten im Blick behalten. Das Booklet eignet sich für alle Berater und Coaches, die sich einen Einblick über Bewegungs-Coaching verschaffen wollen und sich praktische, leicht lesbare Tipps für einen Einstieg in die wertvolle Arbeit des Bewegungs-Coachings erhoffen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende Markus Müller wurde 1965 geboren und wuchs im Schweizer Mittelland auf. Nach einem betriebswirtschaftlichen Studium arbeitete Müller für verschiedene renommierte Unternehmen. Die jahrelange leistungssportliche Betätigung beeinflusst seine Arbeit in der Wirtschaft immer wieder, so stellt der Autor regelmässig Vergleiche zwischen Hochleistungssport und Wirtschaft und transferiert im Sport erfolgreiche Modelle in den Unternehmensalltag.