



Foto: christianbuergy.ch

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER DIESES TEAM ZEIGT, WIE ES GEHT!

Muskeln verkümmern, wenn sie nicht gebraucht werden. Wer sich hingegen verausgibt und die Muskeln zu häufig oder zu stark belastet, ohne ausreichend zu regenerieren, gerät nicht selten ebenfalls auf einen ungesunden Weg. Leistungseinbrüche, Erschöpfung, regelmässige Erkältungen und gar Verletzungen können die Folgen sein.

Einige eifrige Hobby-, aber auch Wettkampf-Athleten wissen, von was die Rede ist. Auf die Harmonie aller Faktoren kommt es an, sagt Ramon, Head Coach bei CR-Coaching. Dieser Tatsache hat er sich angenommen. Sein Ziel ist es, das perfekte Coaching anzubieten und zwar jedem Mann und jeder Frau, sogar denjenigen Menschen, die sich ein professionelles Coaching eigentlich gar nicht leisten können.

Um seine über ein Jahrzehnt gesammelten Erfahrungen zu teilen, gründete er kurzerhand sein eigenes Unternehmen «Coach Ramon» mit der Idee, Menschen zu einem gesunden und vitalen Lebensstil zu verhelfen. Ohne Zwischenstopps und mit dem richtigen

System, das wie die Zahnräder einer Uhr ineinandergreifen. Wie das genau funktioniert, erfährst du in diesem Artikel.

Ramon und sein Team sind mittlerweile fest zusammengewachsen. Gemeinsam verfügen sie über 40 Jahre an Erfahrung in den Bereichen Training, Persönlichkeitsentwicklung und Ernährung und bieten damit ein umfangreiches Expertenwissen. Ihr Kundensegment ist breit gestreut und reicht vom beschäftigten Geschäftsmann, über die engagierte Hausfrau und den wissbegierigen Studenten bis hin zum professionellen Athleten.

KLARE WERTVORSTELLUNGEN

Werte geben Regeln und Prinzipien vor, nach denen wir unser Leben in Balance bringen und halten können. Werte sind Eigenheiten und Handlungsweisen, die uns motivieren und unsere Entscheidungen Tag für Tag leiten. Wirst du deine Trainingseinheit heute absolvieren oder lässt du sie mit einer Ausrede ausfallen? Spielt Bewegung in deinem Leben überhaupt eine Rolle oder zählt Gesundheit nicht zu deinen Werten? Das sind Fra-

gen, die sich jeder Mensch stellen und ehrlich für sich beantworten sollte.

Für Ramon und sein Team sind es die Werte «Nachhaltigkeit, Transparenz und Qualität», die zählen. Diese Ideale verfolgen sie konsequent. Das dürfte wohl auch der Grund gewesen sein, dass sie nach knapp einem Jahr bereits um vier Arbeitsstellen gewachsen sind. Genauso verhelfen sie ihren Kunden dabei, ihre eigenen Werte zu finden und bringen das erste Zahnrad in Bewegung: die (Pro)Aktivität.

Die Menschen werden bei ihnen als Individuum behandelt und nicht in der Masse abgefertigt. Zudem sind sie der festen Überzeugung, dass es nur einen Weg gibt, die Qualität dauerhaft zu gewährleisten, nämlich mit organischem Wachstum, d.h. sich aus eigener Kraft weiterzuentwickeln.

SINNVOLLE ZIELE

Wer sich Klarheit über die Wertvorstellungen verschafft, dem fällt es auch leichter, daraus sinnvolle Ziele abzuleiten. Ziele sind wichtig im Leben. Das haben auch Ramon und seine Mitarbei-

tenden erkannt, weshalb sie sich immer wieder konkrete Ziele setzen. Ein Ziel zu haben, ist eine wesentliche Voraussetzung für die Problemlösung. Als langfristiges Ziel haben sie sich die Förderung einer gesunden und vitalen Gesellschaft auf die Fahne geschrieben. Wer seine Ziele kennt und weiss, warum er sie erreichen will, wird aktiv. Wer (pro)aktiv ist, steuert sein Leben in die gewollte Richtung, statt sich wie ein führerloses Boot umhertreiben zu lassen.

Ernährung sowie in Trainingsabläufen haben. Aus diesen Gründen zeigt sich Ramon Batschelet auch sozial. Ab dem kommenden Jahr stellt er seine Dienste ebenfalls gesellschaftlich benachteiligten und einkommensschwachen Personen zur Verfügung. Seine Vision: Alle Menschen – unabhängig ihres Wohnortes, Alters und sozialen Status – sollen die Möglichkeit haben, ihre Gesundheit zu fördern und möglichst fit zu werden und zu bleiben.

können auch Saunagänge, Eisbäder oder Wellnessbesuche genutzt werden.

PASSIVE REGENERATION UND ERNÄHRUNG

Passive Regeneration umfasst Inaktivität, also bewusste körperliche und mentale Entspannung und angemessener Schlaf. Auch die passende Ernährung mit ausreichend Kohlenhydraten, gesunden Fetten und genügend Eiweiss spielt eine Rolle und trägt zur Regeneration und somit zur Leistungsfähigkeit bei. Wobei wir auch schon beim dritten Zahnrad sind – bei der Ernährung. Die sollten wir uns als ein grosses Ganzes vorstellen. Dieses Rad dreht sich langsam, aber permanent, denn ernähren müssen wir uns täglich, ob wir wollen oder nicht.

Gekoppelt mit den beiden anderen Zahnrädern «Aktivität» und «Regeneration», die abwechslungsweise bewusst immer ein Stück weitergedreht werden, macht sie einen Grossteil des Erfolges aus. Um genau zu sein, ca. 60 – 70 %. Wer sich also falsch ernährt, hat kaum Chancen, ans Ziel zu gelangen, so Ramon. Ein gutes Zusammenspiel von Training, Ernährung und Regeneration ist der Schlüssel zum Erfolg.

Du möchtest das Erfolgslaufwerk des CR-Teams selbst testen? Das geht heute sogar einfacher denn je. Online! Ramon und sein Team arbeiten standortunabhängig und freuen sich auf dich. Kontaktiere noch heute deine Experten und lass dich persönlich überzeugen.

6 SCHRITTE SIND ZUR ZIELERREICHUNG IDEAL:

1. Analyse der Ist-Situation
2. Definition von einem klaren Ziel
3. Erstellung einer individuellen Strategie
4. Umsetzung mit persönlicher 1:1-Betreuung
5. Regelmässige Standortbestimmung
6. Auswertung des definierten Ziels

Vielen Menschen fällt es schwer, all diese Schritte konsequent zu gehen. Genau hier wird dich Ramon und sein Expertenteam tatkräftig unterstützen. Ganz alleine schafft es nämlich niemand, musste sogar Arnold Schwarzenegger einmal zugeben.

WEGWEISENDE VISIONEN

Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe Erich Fromm (1900–1980) hat gesagt: «Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.» An Visionen fehlt es dem CR-Team nicht. Es schwebt ihm vor, allen Menschen in ihrem Alltag mehr Lebensqualität zu bieten, sie im Sport zu begleiten und zu unterstützen sowie ihnen eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen.

Es sollen sich auch Personen angesprochen fühlen, die wenig oder gar keine Erfahrung in den Bereichen Fitness und

HARMONIE ALS ERFOLGSFAKTOR

Viele Athletinnen und Athleten setzen einen viel zu grossen Fokus allein auf das Training. Sehr oft kommt dann die Regeneration zu kurz und der gewünschte Erfolg bleibt aus. Also lieber einmal mehr eine Pause einlegen als andauernd trainieren.

Aus Sicht der Experten genügen 3 bis 5 Krafteinheiten pro Woche absolut, um Muskulatur aufzubauen und Fett loszuwerden. Blosses Muskeltraining aber genügt nicht. Hier kommt das zweite Zahnrad in Bewegung: die Regeneration.

TIPPS ZUR REGENERATION

Wichtig zu wissen ist, dass die Muskeln nicht während des Trainings wachsen, sondern während der Regeneration, also nach dem Training, noch genauer – nachts, wenn die nötigen Hormone ausgeschüttet werden. Die Regeneration ist somit für den Muskelaufbau und für den Fettabbau essenziell. Die Regeneration kann in zwei Bereiche unterteilt werden, nämlich in eine aktive und eine passive.

AKTIVE REGENERATION

Aktive Regeneration wird oft direkt nach einer Trainingseinheit oder an einem trainingfreien Tag durchgeführt. Sie besteht z.B. aus lockerem Auslaufen, Stretching, Faszientraining oder langen Spaziergängen. Als aktive Erholung

TEAM



COACH RAMON & TEAM

Personaltraining

 coach__ramon

 info@coach-ramon.com

 www.coach-ramon.com