

TREE POWER

LEISTUNGS- OPTIMIERUNG

Trainingsplanung

Ernährung

Mentaltraining

Erfahrung

Das Wesentliche in Kürze

Zentrale Werte von TreePower

Die **sportliche Quadratur des Kreises** oder die individuelle **Leistungsoptimierung** steht bei unserer Beratung im Vordergrund. Die Balance zwischen Spannung und Erholung, Yin und Yang, Konzentration und Gelassenheit führen zum Ziel. Die Person als Ganzes steht bei uns im Mittelpunkt.



Team TreePower

Coach **Thomas Reutimann**
dipl. Sportlehrer und dipl. Geograf
Ironman Switzerland Finisher
Tauchlehrer PADI

Administration **Michèle Reutimann**
dipl. Biologin
Volleyball Trainerin
Tauchlehrerin PADI

Seminare

- **Vorteile**
 - Verbesserung des Gesundheitszustandes der Mitarbeiter
 - Erreichen von individuellen Zielen
- **Inhalte und Ziele**
 - *Teilnahme am Ironman Switzerland*: Motivation selber Ziele zu erreichen
 - *Leistungsoptimierung*: Verbesserung von Gesundheits- und Trainingszustand durch physisches Training, ausgewogene Ernährung, Nutzen der Erfahrung und mentales Training
 - *Optimale Ernährung*: Balance zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch finden
 - *Mentaltraining*: Erwerben von Techniken zur Entspannung, Zielformulierung und Visualisierung
 - *Qi-Gong*: Regulation des Energieflusses und Finden des innern Gleichgewichtes.
- **Zeiträumen und Kosten**

Es werden Halbtages-Seminare, Ganztages-Seminare und auf Wunsch Kurzseminare ab zwei Stunden angeboten. Die Preise richten sich nach den verlangten Vorleistungen und der Zeitdauer der Durchführung. Gerne unterbreiten wir ein passendes Angebot

Trainingsberatung für Breiten- und Leistungssport

- **Vorteile**
 - Trainingsprogramme werden individuell optimal an das sportliche Niveau angepasst
 - Persönliche Betreuung unter Berücksichtigung der Trainingserfahrung und Sportart
- **Inhalte und Ziele**

Leistungsoptimierung durch strukturiertes Vorgehen:

 - *Zielformulierung*
 - *Bestandesaufnahme* (auf Wunsch Leistungsdiagnostik)
 - *Trainingsplanung*
 - *Trainingsdurchführung* nach Plänen und Protokollen
 - *Messung und Kontrolle* bei Zielerreichung
- **Leistungsdiagnostik**
 - *Conconi-Test* (Ermittlung der anaeroben Schwelle)
 - *Laktatstufentest* (anaerobe und aerobe Schwelle)
 - *Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme* (Fahrradergometer)
 - *Körper-Kompositionsanalyse* (Bestimmung des Fettanteils)
 - *Maximalkraft-Messung*
- **Kosten**

Beratung 160.- / h bei Einzelberatungen
Längere Beratungen, Leistungstests und Trainingspläne auf Anfrage

Leitbild

Zentrale Werte von TreePower

Die **sportliche Quadratur des Kreises** oder die individuelle **Leistungsoptimierung** steht bei unserer Beratung im Vordergrund. Die Balance zwischen Spannung und Erholung, Yin und Yang, Konzentration und Gelassenheit führen zum Ziel. Die Person als Ganzes steht bei uns im Mittelpunkt.



Zielorientierung

Wir arbeiten zielgerichtet zusammen mit Ihnen auf die festgelegten Ziele hin. Diese werden konkret festgelegt und visualisiert. Wir helfen Ihnen bei der Durchführung der Teilschritte und betreuen Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschziel.

Wir erachten es als sinnvoller, sich realistisch auf ein Ziel hin zu begeben als das ganze Leben lang von diesem Ziel zu träumen. Sie bestimmen ihre Ziele und nicht andere!

Individualität

Da wir eng mit unseren Kunden zusammenarbeiten und nur eine begrenzte Anzahl Personen betreuen, bauen wir die individuellen Voraussetzungen in unsere Seminare und Trainingsprogramme ein. Wir erachten es als Grundbedingung, dass die Persönlichkeit der Kunden im Vordergrund steht. Wir passen bewährte Programme an Sie an und nicht umgekehrt und berücksichtigen dabei die körperlichen, familiären, beruflichen und zeitlichen Voraussetzungen. Die Arbeit als Tauchinstruktoren hat uns beispielsweise gelehrt, unsere Kurse auf die Persönlichkeit der Auszubildenden abzustimmen.

Überzeugung

Wir wenden Methoden an, von denen wir persönlich überzeugt sind. Sie werden am schnellsten die gewünschten Ziele erreichen, wenn Sie vom eingeschlagenen Weg überzeugt sind und den konsequent begehen. Eines der Lebensmottos des Coachs heisst „Sport ist Leben, ich lebe den Sport“.

Erfahrung

Kinder lernen viel aus eigenen Fehlern. Wieso verschliessen wir uns als Erwachsene diesem Reservoir der Verbesserung? Wir bauen bewusst Ihre und unsere Erfahrung in die Planung ein. Erfahrung heisst: Fehler erkennen, dazu stehen, sie analysieren und die nötigen Verbesserungen einleiten. Die Grundlagen der Leistungsoptimierung basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen (wir müssen nicht bekannte Fehler machen!) und der eigenen Erfahrung. Gerne geben wir auch unsere langjährige eigene Erfahrung im Bereich Sport und Unterrichten weiter.

Energie und Motivation

Wir helfen Ihnen eigene Energiequellen zu erschliessen. Sie lernen Ihre bisherigen Verhaltensmuster kennen und durch neue zu ersetzen. Der Wunsch, ihr Ziel zu erreichen wird Ihnen dabei helfen. Nicht wir sind diejenigen die motivieren, sondern sie selber! Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg und sind als Ansprechpersonen da.

Positive Grundhaltung und Zufriedenheit

Wir erachten es als wichtig, dass Sie Ihre Programme mit einer positiven Grundhaltung durchführen. Wir „dürfen etwas leisten“ ersetzt das Müssen. Sie werden beim Erreichen Ihres Zieles eine tiefe Zufriedenheit erleben. Herzliche Gratulation, Sie dürfen stolz auf Ihre erreichte Leistung sein!

Der erste Schritt

Ärgern Sie sich nicht über nicht Erreichtes oder Unvollkommenes. 90% denken, dass sie mehr Sport treiben sollen, aber nur 10% tun es tatsächlich regelmässig (nach Weineck, 2000). Gehören Sie zu denjenigen, die ihr Wollen in die Tat umsetzen, machen Sie den ersten Schritt!

Team TreePower

Coach Thomas Reutimann

Ausbildung und Abschlüsse

- Diplomierter Sportlehrer ETH II 1983
- Tauchinstruktor PADI (MSDT) seit 1985
- lic. phil. II in Geografie Uni Bern 1987
- Leichtathletikinstruktor
- Jugend und Sportleiter Snowboard, Handball
- Klassenlehrer Spitzensport-Rekrutenschule in Magglingen



Berufliche Tätigkeiten

- Winterthur Leben EDV Sachbearbeiter
- 1987-88 und 2004-5 Tauchlehrer auf den Malediven, Australien und Seychellen
- ETH Zürich: Assistent Handball Turn- und Sportlehrerausbildung
- Maturitätsschule für Erwachsene: Geografielehrer
- 1998-99 Lehreraustausch nach Australien
- Seit 1989 Sport- und Geografielehrer an der Kantonsschule Reussbühl



Sportliche Tätigkeiten

- Handballspieler und Trainer bei Yellow Winterthur
- Golfen (Handicap 15.1)
- Sporttauchen seit 1981 mit über 1000 Tauchgängen
- Qi-Gong Übungen seit 1994
- Triathlon seit 2003
- Teilnahmen Ironman Zürich 2004 und 2005

Administration und Biologie Michèle Reutimann

Ausbildung und Abschlüsse

- rer. nat. in Biologie Uni Zürich 1986
- Tauchinstruktorin PADI
- Jugend und Sportleiter Volleyball

Berufliche Tätigkeiten

- Versicherungsmathematikerin Vita Leben
- Tauchlehrerin auf den Malediven
- Sekretariat Qualitätssicherung Laborberufe seit 2003

Sportliche Tätigkeiten

- Volleyballspielerin und Trainerin seit 1976
- Gerätetauchen seit 1982



Seminare

Rahmen

Wir bieten Seminare für die firmeninterne Weiterbildung an. Das Schwergewicht legen wir dabei auf eine möglichst informative Präsentation mit vielen Beispielen aus der Praxis und dem Wettkampf. Es werden Parallelen zum Berufsalltag aufgezeigt. Der Referent legt dabei Wert auf eine humorvolle Vermittlung seiner Botschaften unter Einbezug seiner sportlichen Tätigkeiten.

Vorteile für das Unternehmen

Anhand von praktischen Beispielen werden die Angestellten zur Hinterfragung und der Verbesserung ihres eigenen Gesundheitszustandes angeregt. Es bleibt nicht nur beim Belehren über Defizite, sondern wir zeigen Schritte zur Behebung auf. Gesundheitsbewusste, zufriedener und somit leistungsfähigere Mitarbeiter und – innen entlasten eine Firma finanziell und tragen mit ihrer positiven Grundhaltung zur Verbesserung des Klimas am Arbeitsplatz bei. Das Mentale Training unterstützt die Teilnehmer und –innen bei der Erreichung individueller Ziele und wird ihnen sicher auch dabei helfen, Ziele ihres Unternehmens anzugehen



und zu erreichen. Die Mentalität eigene Fehler einzugestehen, zu analysieren und zu beheben verbessert die Qualität jeder Arbeit. Merkblätter fassen das Wesentliche zusammen und helfen bei der praktischen täglichen Umsetzung.

und zu erreichen. Die Mentalität eigene Fehler einzugestehen, zu analysieren und zu beheben verbessert die Qualität jeder Arbeit.

Merkblätter fassen das Wesentliche zusammen und helfen bei der praktischen täglichen Umsetzung.

Inhalte und Ziele

Pro Seminar wird jeweils ein oder mehrere Schwerpunkte festgelegt. Folgende Inhalte stehen zur Verfügung:

- **Teilnahme am Ironman Switzerland**

Wie können wir durch gezielte Planung und konsequente Umsetzung ein vorher unrealistisch scheinendes Ziel erreichen? Der Referent zeigt anhand seiner Teilnahme, wie er die Ansprüche von Familie, Beruf und Training vereinte und zweimal als Finisher in Zürich einlief. Dabei steht die praktische Umsetzung im Vordergrund. Der Trainingsaufbau wird mit witzigen Geschichten aus dem Alltag aufgelockert.

Die Zuhörer werden dabei motiviert, sich selber ein (sportliches) Ziel zu stecken und dieses zu verwirklichen.

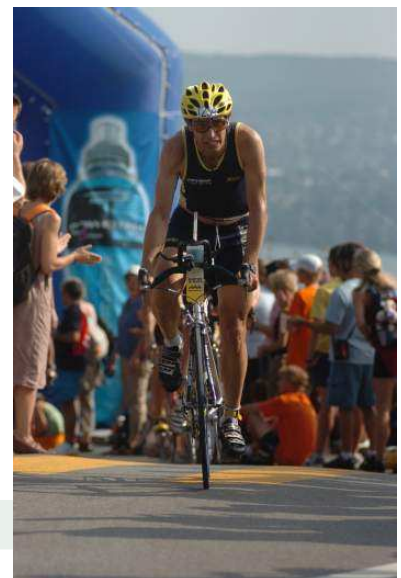
- **Leistungsoptimierung**

Den Teilnehmern und -innen wird aufgezeigt, dass sie durch Einbezug der vier Komponenten *Physisches Training, Ernährung, Lernen aus Erfahrung und mentales Training* ihren Gesundheits- und Trainingszustand optimieren können. Dabei werden Schwerpunkte auf Zielorientierung, Motivation und positive Grundhaltung unter Einbezug von Individualität und Erfahrung gelegt.

Beim Besuch dieses Seminars wird ein einfacher Trainingsplan erstellt oder der bestehende Trainingsplan verbessert.

- **Optimale Ernährung**

Wie kann ich meinen Energiehaushalt ins Gleichgewicht bringen und ein leistungsge-



rechtes Körpergewicht halten? Neben einem ausreichenden Bewegungsumfang ist eine gesunde Ernährung für das körperliche Wohlbefinden wichtig. Wir zeigen Ihnen auf, welche Nahrungsmittel die StoffwechsellLeistungen (u.a. Muskel-, Herz-Kreislauf- und Nervenfunktion), die Regeneration und die Förderung der



Abwehrkräfte begünstigen. Wir lernen stoffwechselbelastende Stoffe wie tierische Fette, „Vitaminräuber“ und versteckte Kalorien kennen und stellen uns Alternativen zusammen. Alle stellen sich ein Programm zusammen, wie sie ihre Ernährung individuell verbessern können.

- **Mentaltraining (MT)**

Wir denken dabei meistens an Spitzensportler und das Erlernen von Bewegungsabläufen durch geistige Vorstellung. Die meisten haben schon von den Leistungsverbesserungen der Skifahrer, der mehrfachen Ironman Hawaii Sieger Natascha Badmann oder vom Motorradweltmeister Tom Lüthi durch MT gehört. Wir lernen, dass jede und jeder in kleinen Schritten Techniken des MT erwerben und zur Verbesserung der eigenen Persönlichkeit (z. B. Abbau von Prüfungsstress, vertiefte Gelassenheit) einsetzen kann. Wir üben in diesem Seminar Formen der Entspannung (vertiefte Atmung, Qi-Gong, Autogenes Training) und das Visualisieren von angestrebten individuellen Zielen. Praktische Beispiele im Alltag unterstützen den Lernprozess. Jede und jeder soll mindestens eine Technik der Entspannung und eine Methode zur Visualisierung eines persönlichen Zieles anwenden.

- **Qi-Gong**

Zur Regulierung des Energieflusses und Finden des innern Gleichgewichtes führen wir einfach zu erlernende, fließende Übungen aus, wie sie seit über 2000 Jahren in China praktiziert werden. Qi-Gong (ausgesprochen *Tschi-Gung*) ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen der inneren Stille. Die Übungen dienen zur Anreicherung und Harmonisierung des Qi. Die Praxis des Qigong soll die Lebensenergie stärken, das Leben verlängern und zu einer gesunden geistigen Verfassung verhelfen.



Zeitrahmen und Kosten

Es werden Halbtages-Seminare, Ganztages-Seminare und auf Wunsch Kurzseminare ab zwei Stunden angeboten. Die Preise richten sich nach den verlangten Vorleistungen und der Zeitdauer der Durchführung. Es würde uns freuen, für Ihre Firma ein passendes Seminar zusammenzustellen. Gerne gehen wir auf individuelle Bedürfnisse ein, um für die teilnehmenden Personen und das Unternehmen eine optimale Lösung zu finden.

Ihr TreePower Team

Trainingsberatung



Fitness

Sportliche Fitness bezeichnet allgemein die Leistungstauglichkeit und die Leistungsbereitschaft eines Menschen bezüglich körperlicher Tätigkeit und schliesst die Gesundheit ein. Unser Organismus ist in jedem Alter trainierbar. Wir möchten Ihnen helfen Ihren Fitnessstand auf ein Niveau zu bringen, das für Sie im Moment unerreichbar scheint.

Breitensport

An erster Stelle steht der Wunsch, dass Sie in Ihrem Leben etwas verändern möchten. Sie möchten Ihren Körper mehr bewegen und dabei auch etwas für Ihre Gesundheit tun. Die sportliche Quadratur des Kreises oder die individuelle **Leistungsoptimierung** (siehe Abbildung) steht bei unserer Beratung im Vordergrund.

Dabei legen wir Wert auf ein **strukturiertes Vorgehen**:

- Als erstes klären wir Ihre **Bedürfnisse** ab. Welches sind Ihre Hauptmotive? Wir ersetzen das „sportliche trainieren müssen“ durch eine positive **Zielformulierung**. Sie „dürfen“ jetzt körperlich aktiv werden, um Ihr Wunschziel zu erreichen.
- Zusammen führen wir eine **Bestandesaufnahme** des momentanen physischen und psychischen Zustandes durch. Wir berücksichtigen dabei Alter, Geschlecht, Gewicht, Gesundheitszustand und Ihre eigene Erfahrung bezüglich körperlicher Aktivität. Dabei kann eine ärztliche Eingangsuntersuchung angezeigt sein. Auf Wunsch führen wir Tests durch, um den Level Ihrer Fitness festzustellen.
- Bei der **Trainingsplanung** vereinen wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse bezüglich Trainingsmethoden und Ernährung mit Ihren eigenen Wünschen. Wichtig bei der Ausarbeitung unserer Programme sind die körperlichen, familiären, beruflichen und zeitlichen Rahmenbedingungen. Die Erholung wird durch Phasen der Ruhe und der Regeneration miteinbezogen. Einige möchten erste Wettkämpfe in die Planung integrieren, andere wollen sich nur auf sich selber konzentrieren. Bei der Planung werden übersichtliche Teilziele festgelegt und in den Trainings realisiert. Bei der Zielerreichung nützen Sie mentale Trainingstechniken wie Entspannung und Visualisierung
- Wir helfen Ihnen auf Wunsch bei der **Trainingsdurchführung** und bestimmen mit Ihnen die Trainingsfortschritte. Dabei stehen wir gerne mit Rat zur Seite oder begleiten Sie auf einem Training. Sie führen ein Trainingstagebuch, wo sie nebst den körperlichen Aktivitäten auch die erlebten Gefühle notieren. Es ist erstaunlich, wie sich dabei meistens ein verbessertes emotionelles Wohlbefinden feststellen lässt. Wir freuen uns an dem Erreichten und ärgern uns nicht an dem Fehlenden.
- An bestimmten Terminen führen wir **Messungen und Kontrollen** durch, um die Effizienz der Trainingsmethoden zu überprüfen. Dabei ist uns wichtig, dass die von Ihnen ge-



machten Erfahrungen („aus Fehlern lernen“ siehe Leitbild) zusammen mit unseren externen Beobachtungen in die neue Planung einfließen.

Leistungssport

Sie betreiben ein geregeltes körperliches Training und möchten im Ausdauerbereich eine Leistungsoptimierung erreichen. Vielleicht steht auch eine sportliche Herausforderung wie das Finishen bei einem (Halb-) Marathon oder eines Triathlons im Vordergrund. TreePower hilft Ihnen dabei bei der Realisierung, denn Sie können auf die Erfahrung des Coaches als Sportlehrer und Ausdauerathlet (zweimal Ironman Switzerland) zurückgreifen. Dabei gilt beim Umsetzen das gleiche **strukturierte Vorgehen** wie oben unter spezifischem Einbezug Ihres aktuellen Trainingszustandes und Ihres Wissens über Trainingsmethoden.

- Bei den **Bedürfnissen** steht die **Zielformulierung** im Vordergrund. Nachdem Ihr Unterbewusstsein durch mentales Training Ihre Zielformulierung aufgenommen hat, wird es Ihnen bei der Realisierung helfen, wie dies schon viele Athletinnen und Athleten vor Ihnen erfahren durften.
- In die **Bestandesaufnahme** fließt Ihre eigene Sportgeschichte ein. Ihre eigenen Erfahrungen bezüglich Training und Wettkampf spielen eine wichtige Rolle. Leistungstest können helfen, den genauen Trainingszustand zu ermitteln und eine optimale Planungsbasis zu bilden.
- Bei der **Trainingsplanung** vereinen wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse bezüglich Trainingsmethoden und Ernährung mit ihren eigenen Wünschen. Die Planung wird auf den Wettkampf (ev. mehrere) als Saisonhöhepunkt hin unter Berücksichtigung der persönlichen Ressourcen und der Jahreszeiten ausgelegt. Dabei wird mit Trainingszyklen gearbeitet:
 - **Jahresplanung:** Unterteilung in verschiedene Makrozyklen mit Festlegung von Schwerpunkten bezüglich Ausdauer und Kraft in verschiedenen Disziplinen.
 - **Makrozyklen:** Im Makrozyklus (20-30 Tage) werden neben Phasen intensiven Trainings und Ausdauer Phasen der Regeneration eingebaut.
 - **Mikrozyklen:** Innerhalb einer Woche wechseln sich Intensität und Umfang von Tag zu Tag ab. Auch hier werden Phasen der Regeneration zur Erreichung des Optimums eingebaut.



- **Trainingsdurchführung.** Die Resultate der nach detaillierten Pläne durchgeführten Trainings werden in einem Trainingsprotokoll festgehalten und mit dem persönlichen Empfinden bei der Durchführung ergänzt. Mit einer gezielten Ernährung soll zudem das Leistungsvermögen und die Regeneration verbessert werden. Autogene Trainingsmethoden wie Entspannung, Visualisierung des Wunschziels und Positives Denken begleiten den Trainingsprozess.
- An bestimmten Terminen führen wir **Messungen und Kontrollen** durch, um die Effizienz der Trainingsmethoden zu überprüfen und diese zu optimieren. Dabei ist uns wichtig, dass die von Ihnen gemachten Erfahrungen („aus Fehlern lernen“ siehe Leitbild) zusammen mit unseren externen Beobachtungen in die neue Planung einfließen.

Leistungsdiagnostik

Folgende Tests können für die Bestimmung des momentanen Trainingszustandes und als Grundlage einer optimalen Trainingsplanung durchgeführt werden:

- Conconi Test (unblutiger Test zur Ermittlung der anaerobe Schwelle)
- Laktatstufentest (anaerobe und aerobe Schwelle)
- Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (Fahrradergometer)
- Körper Kompositionsanalyse (Bestimmung des Fettanteils)

- Maximalkraft Messung
- Sport Screen (Blutuntersuchung durch ein externes Labor)

Kosten

- Beratung 160.- / h bei Einzelberatungen
- Längere Beratungen, Leistungstests und Trainingspläne auf Anfrage

Gerne beraten wir Sie auf einer individuellen Basis und begleiten Sie auf dem Weg zu ihrem Traumziel!

Ihr TreePower Team

Referenzen

RAIFFEISEN

„Das Team der Raiffeisenbank Malters wurde von Thomas Reutimann kompetent in das Gebiet Mentaltraining eingeführt. Durch sein Engagement als Ironman bringt er sehr viele praktische Erfahrungen in die Ausbildung mit ein. Zusammen mit seinen didaktischen Fähigkeiten und seiner intensiven Vorbereitung ist das Seminar zu empfehlen.“

Bruno Glanzmann, Vorsitzender der Bankleitung,
Raiffeisenbank 6102 Malters



"Wir wussten schon immer, dass das Mentaltraining sehr wichtig ist, aber dass man damit fast Berge versetzen kann, war uns nicht bewusst. Das Seminar von Thomas war sehr interessant, eindrücklich und abwechslungsreich. Es gab uns einen Einblick, wie viel mit Mentaltraining, richtiger Ernährung und viel Disziplin erreicht werden kann. Thomas hat ein fundiertes und breites Wissen, welches er kurzweilig und gut rüberbringen kann. Vielen herzlichen Dank."

Monika Pellegrini und Roland Marti
Steiner Energie AG, Industriestrasse 1, 6102 Malters



„Thomas Reutimann ist ein Mensch und Lehrer, dem Kommunikation sehr wichtig ist. Er setzt seine hohen Fähigkeiten in diesem Bereich, im Unterricht wie auch in der Problemlösung innerhalb des Kollegiums gewinnbringend ein. Er spricht die Probleme an und geht mit Schülern wie Kolleginnen die Aufgaben ziel- und lösungsorientiert an...Um Ziele zu erkennen, definieren und anzupeilen hilft ihm auch seine schnelle Auffassungsgabe, gepaart mit grosser Einsatzfreude.“

Rektor Peter Zosso, Kantonschule Reussbühl
Ruopigenstrasse 40, 6015 Reussbühl