



SKI COACHING

In ontspanning & met plezier de berg af!



SERVUS, GEMMA MOI AUFM BERG?

GRAAG GAAN WIJ MET JOU DE BERG
OP OM SAMEN TE ONTDEKKEN HOE
WE ANGST OM GAAN ZETTEN IN
PLEZIER EN ONTSPANNING.

Joyce & Christina



Affiliated with
EMCC
GLOBAL



www.deskicoach.nl

info@deskicoach.nl

KVK-nummer: 81798016



SEIZOEN 2025/2026
NEUSTIFT OOSTENRIJK

SKIËN ZONDER ANGST

Hoewel je graag op wintersport gaat, kan skiën soms een bron van angst zijn. Angst om te vallen, om niet goed genoeg te zijn, of altijd degene te zijn op wie iedereen moet wachten. Maar waarom blijf je dan gaan? Voor de frisse lucht, de prachtige bergen, het samenzijn met familie en vrienden, en het heerlijke eten natuurlijk. En jij bent niet de enige; 4 op de 10 mensen ervaart angst op de piste. Met de juiste coaching kun je je angst overwinnen en weer volop genieten van je wintersport.

Wil je jouw angst omzetten in plezier? Ga met ons mee naar Oostenrijk en ontdek hoe skicoaching niet alleen je prestaties op de berg verbetert, maar ook je welzijn in het dagelijks leven.

PROGRAMMA SKI COACHING

Jouw onvergetelijke ski coachreis seizoen 2025-2026

Stel je voor: je bent onderweg voor de ski coachingsweek. De winterzon schijnt zacht over de besneeuwde bergen. Vanaf 15:30 uur ben je welkom en check je in bij de accommodatie. Superspannend! Maar ook supergaaf! Want je hebt jezelf namelijk een heel groot cadeau gegeven. De coachingsweek begint met een warm welkom en een heerlijk hapje en drankje om je meteen thuis te laten voelen. Je gaat nu ook eindelijk live kennis maken met de mede coachees en de coaches.

De coachingsdagen vol actie en groei

Elke dag start vroeg en energiek met een ontbijt en begeleiding vanuit de coaches zodat je goed voorbereid bent op wat komen gaat. Na het ontbijt stappen we samen in de (ski)bus richting de Stubai Gletscher, waar de skicoaching echt gaat beginnen. Gedurende de ochtend komen meestal direct de eerste angsttriggers naar boven. Je wordt hierin direct begeleid en je krijgt waardevolle tips, leert technieken ondersteund door een video-analyse die je inzicht geeft in je bewegingen en de veranderingen. En niet alleen technisch, maar ook op het mentale vlak.

Rond het middaguur neem je een welverdiende pauze voor de lunch (deze is niet inbegrepen, dus je kunt zelf kiezen wat je lekker vindt). De middag is helemaal van jou: of je nu zelf wil skiën, of met begeleiding, wil gaan wandelen of naar de sauna.

Bij terugkomst in het appartement kun je heerlijk ontspannen. Je geniet van een warme douche, gaat even liggen, net waar je zin in hebt. Rond ongeveer 18:00 uur verzamelen we weer voor het avondeten. Één van de avonden vindt een inspirerende groepscoaching plaats. Dit is het moment om ervaringen te delen, te reflecteren en samen te groeien. De laatste avond gaan wij eten bij een echt Tirols restaurant (dit is inbegrepen) om de coachingsdagen in stijl af te sluiten.

Afscheid met een voldaan gevoel

Op de laatste dag geniet je voor 09:30 uur nog van een gezamenlijk ontbijt, waarna je met nieuwe inzichten, energie en mooie herinneringen weer huiswaarts keert. Langzaam verdwijnen de bergen aan de horizon en jij verheugd je op de wintersport met je gezien of vrienden.

Bereid je voor op een unieke combinatie van sport, coaching en gezelligheid in een prachtige wintersfeer. We kijken ernaar uit je te verwelkomen!

KOSTEN SKI COACHING

- € 1997,00 p.p.

INBEGREPEN

- Verblijf op basis van halfpension (gedeelte 2-persoonskamer met eigen douche en toilet)
- 4 overnachtingen (incl. ontbijt en avondeten)
- Eindschoonmaak en toeristenbelasting
- Online intakegesprek voorafgaand de coachingsweek
- 3 dagen skicoaching
- Groepscoaching
- Video-analyse
- 3-daagse skipas

NIET INBEGREPEN (ZELF REGELEN)

- Heen- en terugreis
- Annulerings- en reisverzekering wintersport
- Materiaal (eigen of huren)
- Andere maaltijden en drankjes buiten het accommodatie
- Sauna of andere activiteiten buiten de accommodatie

OVERIGE INFORMATIE

- Aankomstdag inchecken 15:30 uur / vertrekdag uitchecken 9:30 uur
- Verblijf: Ferienhaus Gipfelblick, Neustift im Stubaital, Oostenrijk
- Het gebied is bereikbaar per auto, trein of vliegtuig
- Accommodatie bereikbaar vanaf Innsbruck (station/vliegveld) met buslijn 590B. Uitstappen: Halte Neustift i. St. Milders Brücke of met de taxi.

AANMELDEN/MEER INFORMATIE

De datums staan vermeld op onze website ([ski coaching/Oostenrijk](https://www.deskicoach.nl)).

 <https://www.deskicoach.nl>

 info@deskicoach.nl

