



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Liebe Mitglieder, Liebe Eltern,

Rechtzeitig zum Beginn der Wettkampfsaison freuen wir uns euch anzukündigen, dass Larissa neue Workshops basierend auf der Positiven Sportpsychologie am Wochenende 27. bis 29. September 2019 anbietet.

[WORKSHOPS für Läuferinnen und Läufer ab 13 Jahren](#)

Workshop 1: Freitag 27. September 2019 von 18 bis 20.15 Uhr (mit Pizza-Znacht)

Workshop 2: Sonntag 29. September 2019 von 13 bis 15 Uhr (mit Snacks) *

Kursgebühr: Workshop 1 – CHF 25, Workshop 1 & 2 – CHF 45

Jeder von euch kennt das stundenlange Trainieren von Sprüngen, Pirouetten und Schritten bis zur Perfektion. Und dennoch klappt dann am Tag des Wettkampfes manchmal gar nichts mehr. Um diesem Phänomen zu begegnen, hilft das Aufbauen „Mentaler Stärke“. Diese entsteht genau so wenig über Nacht wie perfekte Sprünge und Pirouetten. Wie es so schön heisst: Übung macht den Meister !

Der Workshop 1 widmet sich dem Mentaltraining, welches ein paar Wochen vor den Wettkämpfen beginnen sollte. Wir stellen uns gemeinsam folgende Fragen:

- Sind meine Ziele realistisch?
- Wie muss ich mein Training planen, damit ich Hindernisse überwinden kann?
- Wie kann mir die Visualisierungs-Technik helfen, meine Ziele zu erreichen?
- Welche Übungen zur Konzentration, Achtsamkeit und Emotionsregulation kann ich einbauen?
- Wie erhole ich mich?

Der Workshop 2 baut auf dem Workshop 1 auf und legt den Fokus auf den Vorabend, den Tag des Wettkampfes und die Nachbereitung:

- Welche Rituale (Atemtechnik, Meditationsübungen, etc.) helfen mir ruhig und gleichzeitig aktiv zu bleiben?
- Welche Unterstützung brauche ich von meinem Umfeld?
- Welches ist mein „Wettkampfmantra“, wenn ich auf den Kürmusikanfang warte?
- Welche Form der Erholung gönne ich mir nach dem Wettkampf?
- Wie kann ich meine erbrachte Leistung analysieren?

Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter:

off-icc@echz.ch

* Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop von Sonntag 29. September ist die Teilnahme am Workshop vom Freitag 27. September, da sie aufeinander aufbauen.



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



WORKSHOP für Läuferinnen und Läufer von 8 bis 12 Jahren

Samstag 28. September 2019 von 10.30 bis 12.30 Uhr (mit Snacks)
Kursgebühr: CHF 25

Im ersten Teil gehen wir auf interaktive und spielerische Weise gemeinsam auf die Suche nach deinen Stärken;

- Was macht dir Spass und kannst du gut?
- Worin könntest du dich noch verbessern?
- Wie wünschst du dir dein Leben (Eiskunstlaufen, Schule, Freunde, Familie, etc.) in 5 Jahren?

Sobald du deinen Stärkenbaum gepflanzt hast, überlegen wir, wie dir deine Stärken in verschiedenen Situationen im Sport (Training, Wettkampf, Niederlage, Verletzungspause, etc.) wie auch sonst im Leben (Schule, Familie, etc.) helfen können.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter:
off-ice@echz.ch

PRIVAT-COACHING

Möchtest du eine Einzelcoaching-Lektion auf oder neben dem Eis? Auch für ein anderes Anliegen als das Mentaltraining wie z.B. Schule, stelle Larissa sich gerne zur Verfügung.

Tarif: CHF 80 / Stunde

Kontaktiere Larissa direkt unter info@positive-force.com



EISLAUF-CLUB HEURIED-ZÜRICH

Mitglied des Schweizer Eislauf-Verbandes
Sportzentrum Heuried · Wasserschöpfli 71 · 8055 Zürich



Larissa Kalisch (geb. 19.12.1992) war von 2000 bis 2012 aktives Mitglied des ECHZ und acht Jahre lang Schweizermeisterschaftsläuferin mit einer ausgeprägten Leidenschaft für Sprünge. Im Alter von 17 Jahren begann sie jüngere Läuferinnen zu unterrichten und an Wettkämpfen zu betreuen. Kurz nach Aufnahme ihres Bachelor Studiums in Psychologie, zunächst in Zürich und anschliessend in Fribourg, beendete sie die sportliche Laufbahn auf dem Eis. Da für Larissa Sport seitjeher ein Quell der Freude war, wendete sie sich den Lateintänzen zu, vor allem dem Salsa. Ende 2015 zog es sie nach Paris für eine einsemestrige Salsa-Tanzlehrer-Ausbildung. In der Stadt der Liebe blieb sie hängen. An der Pariser Uni Descartes absolvierte sie ein Masterstudienjahr in Gesundheitspsychologie und lernte dort die Positive Psychologie kennen, weshalb sie beschloss, das zweite Masterstudienjahr an der Anglia Ruskin University in Cambridge zu absolvieren. Endlich konnte sie sich Themen wie der Motivation, dem Optimismus, den Stärken, dem Glücklichen, etc. widmen. Seit ihrem Masterabschluss im September 2018 ist sie nicht nur als Ausbilderin und Coach für die Firma Positran in Paris, sondern auch als Forscherin im Bereich der Positiven Psychologie tätig. Zusammen mit ihrer früheren Professorin Dr. Ilona Boniwell gründet sie derzeit einen Verein für „Positive Erziehung“, um Kinder und junge Menschen mit den wichtigsten Tools für ein glückliches und erfülltes Leben auszustatten und sie auf dem Weg zur Selbstverwirklichung zu begleiten (Schule, Berufswahl, Umschulung, etc.).