

HENKINEN VALMENNUS

Santasport

Henkinen valmennus

Lapin urheiluopisto Santasport aloittaa henkisen valmennuksen palvelujen tarjoamisen seuroille, lajiliitoille sekä yksittäisille urheilijoille. Henkinen valmennus on jokaiselle yksilöllinen kokemus, joka lähtee liikkeelle tarpeiden kartoituksesta. Valmennus viedään yksilötasolle ryhmän toimintaa unohtamatta. Koulutuksen vastuuvalmentajana toimii Joonas Vazana, joka on työskennellyt lentopallon Mestaruusliigajoukkue WoVo:n sekä useiden maajoukkueurheilijoiden henkisenä valmentajana.

Valmennus sisältää:

- Alkutilakartoituksen
- Psykkisten taitojen opettamisen
- Ryhmädynamiikan kehittämisen (ryhmän ja yksilön näkökulmasta)
- Onnistumiskeskustelut

Henkisen valmennuksen paketit

Seurat (Yksittäinen joukkue/harjoitteluryhmä)

3kk

6kk

8kk

Annamme mielellämme lisätietoja.

Hinta määräytyy seuranne tarpeiden mukaan.

Yksittäisille urheilijoille (1h/krt)

5krt 150e

10krt 280e

15krt 400e

“Henkinen valmentautuminen on tapa kehittää itseään kuten fyysisenkin harjoittelu”

-Janne Ryynänen

Tarjoamme palvelua myös lajiliitoille yksilöllisesti lajin tarpeiden mukaan.

Lisätiedot:

joona.vazana@santasport.fi, 050 328 9215