



Teil 1

→ **Rita: Samstag & Sonntag, 10./11. Oktober 2026**

Samstag, 9.00-17.30 Uhr/ Sonntag, 9.00-16.30 Uhr

EINFÜHRUNG, VISION, ZIELSETZUNG, MOTIVATION

WIE WILLST DU VERMITTELN?

- Finde deine Einzigartigkeit die dich ausmacht.
- Merkmal oder Argument, das dich von anderen Menschen unterscheidet und für dich spricht.
- Philosophie, Mindset, Zielarbeit und Eigenverantwortung
- Meditation und Manifestieren
- Selbsterfahrungs-Prozesse

mit Rita Sutter

Teil 2

→ **Cyril Physiotherapie: Samstag & Sonntag, 24./25. Oktober 2026**

Samstag, 9.00-17.30 Uhr/ Sonntag, 9.00-16.30 Uhr

TRAININGSLEHRE (AUSDAUER, SCHNELLIGKEIT, KRAFT),

TRAININGSPLANUNG UND STEUERUNG

- Welche Trainingsformen gibt es?
- Wie kann ich meine Athleten gezielt athletisch weiterentwickeln?
- Wie plane ich eine Saisonvorbereitung und das Training während der Saison?

SPORTVERLETZUNGEN UND ANATOMIE

- Was sind typische Sportverletzungen meiner Sportart?
- Was kann ich präventiv dagegen tun?
- Welche Strukturen sind betroffen?

mit Cyril Wyss

Teil 3

→ **Ann Ernährung: Samstag, 14. November 2026 9.00-17.30 Uhr**

ERNÄHRUNG & ENERGIE BASICS DER ERNÄHRUNG

WIE UNTERSTÜTZE ICH LEISTUNG, REGENAERATION & GESUNDHEIT DURCH DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG?

- Was leisten Kohlenhydrate, Fette und Proteine – und wann brauche ich was?
- Wie beeinflusst die Makronährstoff-Verteilung die Leistung im Ausdauer- und Teamsport?
- Welche Mikronährstoffe und Vitamine sind für Sportlerinnen und Sportler besonders relevant – und wofür genau?
- Was sind sekundäre Pflanzenstoffe und welchen Einfluss haben sie auf Regeneration und Entzündungsprozesse?
- Wie viel trinken – wann und was? Flüssigkeitsbedarf im Sport verstehen und individuell anpassen.
- Praktische Gruppenarbeiten mit Fallbeispielen aus dem Ausdauer- und Teamsport

mit Ann Zogg

→ **Rita: Sonntag, 15. November 2026 9.00-16.30 Uhr**

LEBENSMITTEL MITBRINGEN, LIEBLINGSSNAK, AUCH DIE AUF DIESE DU NICHT VERZICHTEN KÖNNTEST, ODER SOLCHEN DIE IN DIR IN DIR EINE ABLEHNUNG ERZEUGEN, ZUCKER, FRÜCHT, GEMÜSE, FLEISCH, SALAT, SALATSAUCEN

- Lebensmitteltest mit dem Muskeltest.
- Selbsterfahrungs-Prozesse
- Leistung, Regeneration & Gesundheit mit Tools angehen.

mit Rita Sutter

Teil 4

→ **Karin Ernährungsergänzung: Samstag, 12. Dezember 2026 9.00-11.30 Uhr**

SUPPLEMENTIERUNG IM SPORT

WIE UNTERSTÜTZE ICH LEISTUNG, REGENERATION & GESUNDHEIT MIT NAHRUNGSERGÄNZUNG UND WODURCH ZEICHNET SICH DABEI DIE QUALITÄT AUS?

- Ernährung und Herausforderungen im Hochleistungssport.
- Mikro- und Makronährstoffe

mit Karin Mathis

→ Rita: Samstag, 12. Dezember 2026 13.30-17.30 Uhr

ÜBUNGSNACHMITTAG, DARF AUCH ALS LERNPLATTFORM FÜR DAS EIGENE KLIENDEL GENUTZT WERDEN

- Was habe ich bis jetztgelernt?
- Wo habe ich einen Knopf?
- Wie kann ich mich überwinden mit Klienten zu arbeiten?

mit Rita Sutter

→ Rita: Sonntag, 13. Dezember 2026 9.00-16.30 Uhr

GEIST UND MENTALE STÄRKE MINDSET, FOKUS

WELCHE MENTALE WERKZEUGE KANN ICH EINSETZEN?

- das Menschliche Hirn
- Mentalen Richtungen
- System positiv beeinflussen.
- Stress reduzieren
- Geist und mentale Stärke. Fokus, Flow, Stressmanagement und mentale Routinen.
- Bachblüten austesten und einsetzen.
- Selbsterfahrungs-Prozesse

mit Rita Sutter

Teil 5

→ Rita: Samstag & Sonntag, 9./10. Januar 2027

Samstag, 9.00-17.30 Uhr/ Sonntag, 9.00-16.30 Uhr

EMOTION & SEELE SELBSTERFAHRUNG & COACHING

WIE BEGLEITE ICH MENSCHEN IM EMOTIONALEN PROZESS?

- Selbsterfahrungs-Prozesse durch Supervisions-Sitzungen mit Integration in die Praxis. Fallarbeit, Praxiscoaching und Supervision
- Jemand aus der eigenen Klientel mitbringen, um zu zeigen, wo ihr steht.
- Reflektion und Anpassungen

mit Rita Sutter

Teil 6

→ Rita: Samstag, 6. Februar 2027 9.00-12.30 Uhr

REHABILITATION, PRÄVENTION & VERLETZUNGSPROPHYLAXE

WIE ERKENNE UND KORRIGIERE ICH DYSBALANCEN?

- Emotion und Seele. Emotionsarbeit, Achtsamkeit, Meditation und innere Balance
- Schock & Verletzungshergang
- Selbsterfahrungs-Prozess
- Rehabilitation, Regeneration, Schmerz & Körperkommunikation mit diversen Alternativ-Methoden

mit Rita Sutter

→ Nina Zyklus Coach: Samstag, 6. Februar 2027 13.30 Uhr-17.30

DAS ZYKLUSVERSTÄNDNIS EINER FRAU IM SPORT

- Wie funktioniert der weibliche Zyklus?
- Kann die monatliche Menstruation eine Auswirkung auf die Leistung haben?
- Hormonelle Umstellung und ihre Symptome.
- Was macht die hormonelle Umstellung mit dem Körper?
- Wie ist die Psyche in dieser Zeit?
- Welche Reaktionen hat die Mentalen Sphäre mit der Leistung?

mit Nina Koller

→ Rita: Sonntag, 7. Februar 2027 9.00-16.30 Uhr

PRÄGUNG AUF ALLEN EBENEN LÖSEN

MÖGLICHE WERKZEUG ZUR VERARBEITUNG DER FOLGENDEN PRÄGUNGEN

- Abarbeiten schwieriger Emotionen, Meditation und innere Balance
- Schock & Verletzungshergang
- Selbsterfahrungs-Prozess
- Rehabilitation, Regeneration, Schmerz & Körperkommunikation mit diversen Alternativen-Methoden.

mit Rita Sutter

Teil 7

→ Rita: Samstag, 13. März 2027 9.00-17.30 Uhr

MEDITATION & ACHTSAMKEIT, STRESSMANAGEMENT

WELCHE METHODEN HELFEN FÜR BALANCE & KLARHEIT?

- Ziele in Schritten
- Kinesiologie
- Brain Gym
- Quantenheilung
- Mentale Tools

mit Rita Sutter

→ Rita: Sonntag, 14. März 2027 9.00-12.00 Uhr

ÜBUNGSNACHMITTAG, DARF AUCH ALS LERNPLATTFORM FÜR DAS EIGENE KLIENTEL GENUTZT WERDEN

- Was habe ich bis jetztgelernt?
- Wo habe ich einen Knopf?
- Wie kann ich mich überwinden mit Klienten zu arbeiten?

mit Rita Sutter

Teil 8

→ Rita: Samstag & Sonntag, 10./11. April 2027

Samstag, 9.00-17.30 Uhr/ Sonntag, 9.00-16.30 Uhr

ENERGIEARBEITEN & VERNETZUNGEN

WIE KANN ICH KÖRPER, GEIST & ENERGIE VERBINDEN?

- Meditation
- Hypnose
- Tiefe Blockaden lösen
- Altlasten abwerfen

mit Rita Sutter

Teil 9

→ **Cyril Physiotherapie: Samstag, 8. Mai 2027 9.00-17.30 Uhr**

REHABILITATION UND BELASTUNGSSTEUERUNG WÄHREND DER REHABILITATION

- Wie sieht ein typischer Rehabilitationsverlauf aus?
- Was gilt es hierbei zu beachten?
- Wie kann ich in meiner Rolle die Rehabilitation unterstützen?
- Wann ist meine Athletin oder mein Athlet wieder bereit um zurück in den Sport zu kommen?

mit Cyril Wyss

→ **Rita: Sonntag, 9. Mai 2027 9.00-12.30 Uhr**

LEISTUNGSOPTIMIERUNG SPORTPSYCHOLOGIE & MOTIVATION
WIE UNTERSTÜTZE ICH SPITZENLEISTUNG OHNE ÜBERLASTUNG?
Trainingstest im Fitnesscenter mit kinesiologischem Muskel Test

- Aufbauende Trainingsplanung
- Regeneration Aktiv oder Passiv
- Erholung individuell
- Leistungsoptimierende Techniken
- Aufbauende Trainingsplanung
- Regeneration Aktiv oder Passiv

Mit Rita Sutter

→ **Gianna Homöopathie: Sonntag, 9. Mai 2027 13.30-16.30 Uhr**

HOMÖOPATHIE IM SPORT

- Was ist Homöopathie?
- Anwendung homöopathischer Mittel.
- 10 homöopathische Akutmittel im Sportalltag.
- Vorstellung hom. Apotheke und praktischen Alltagshelfer im Sportleralltag.

mit Gianna Gerber

Teil 10

→ Rita: Samstag, 5. Juni 2027 9.00-17.30 Uhr

LEISTUNGS-OPTIMIERUNG, ERHOLUNGS-METHODEN

- Erholung individuell
- Leistungsoptimierende Techniken
- **Lernende zeigen Varianten im Unterricht**

mit Rita Sutter

→ Rita: Sonntag, 6. Juni 2026 9.00-12.30 Uhr

BEOBACHTEN, KÖRPERSPRACHE, AUSSAGEN, ZUHÖREN, FÜHREN

- Mentale Richtungen und positive Wirkung im Training
- Muskeltest
- Sportpsychologie, Körperhaltung, Äusserungen, Mimik, Blick der Augen, Körpersprache, Sprechen
- Selbsterfahrungs-Prozesse

mit Rita Sutter

→ Ann Selbständigkeit/Online-Marketing: Sonntag, 6. Juni 2027

13.30-16.30 Uhr

SELBSTÄNDIGKEIT & ONLINE MARKETING

WIE WERDE ICH ALS COACH ONLINE SICHBAR?

- Positionierung: Wer bin ich, für wen bin ich da – und was macht mein Angebot einzigartig?
- Zielgruppe definieren
- Online-Kanäle im Überblick (Instagram, Website, Newsletter, oder LinkedIn...)
- Inhalte, die verbinden: Wie kommuniziere ich meinen Mehrwert?
- Praxisbeispiele und persönliche Einblicke aus eigener Erfahrung

mit Ann Zogg

Teil 11

→ Rita: Samstag & Sonntag, 7./8. August 2027

Samstag, 9.00-17.30 Uhr/ Sonntag, 9.00-16.30 Uhr

KOMMUNIKATION & COACHING GESPRÄCH FÜHRUNG & METHODEN

WIE GESTALTE ICH WIRKUNGSVOLLEN COACHINGS?

- Gesprächsführung
- Motivation
- Feedback
- Aufbau deiner Coaching-Identität.
- Rollenspiele
- In der Ich-Form sprechen.

mit Rita Sutter

→ Rita: Samstagnachmittag, 7. August 2027 13.30-17.30 Uhr

Abgabe deiner Schriftlichen Arbeit an Rita

evtl. haben Dozenten Lust und sind interessiert dabei zu sein

- Jeder Lernende erhält eine Schriftliche Arbeit **eines** anderen Lernenden und macht sich zu dessen Arbeit in 60 Minuten der Reflektion der Arbeit Notizen.
- Sei Ehrlich und mache dir dein eignes Bild und die für dich wichtigen Notizen dessen Arbeit.
- Jede Arbeit wird in ca. 15 Minuten seine Wahrnehmungen gemäss präsentiert.

mit Rita Sutter

→ Rita: Sonntag, 8. August 2027 9.00-16.30 Uhr

dieser Tag gestaltet die Lernenden

SIE HABEN DIE MÖGLICHKEIT, DEN DOZENTEN DEN STOFF ZU PRÄSENTIEREN

- Aussuchen eines Dozenten.
- Wählen eines Arbeitswerkzeug dieses Dozenten.
- Das gewählte Arbeitswerkzeug direkt an einem anderen Lernenden zeigen/präsentieren

mit Lernenden

Teil 12

→ Rita: evtl. Dozenten, Samstag & Sonntag, 4./5. September 2027

Samstag, 9.00-17.30 Uhr/ Sonntag, 9.00-16.30

- Üben-Üben-Üben und nochmals Üben.
- Fragen stellen.
- Dinge besprechen, die noch ein wenig Hilfe benötigen.
- Miteinander Themen abarbeiten. Wenn keine da sind, dann erfinden wir welche.
- Ihr dürft am Samstag auch eure Klienten mitbringen (**wichtig ist, dass ihr dies mit mir absprecht**).

mit Rita Sutter und evtl. Dozenten

Teil 13, Prüfungs-Wochenende

→ Rita Samstag & Sonntag, 2./3. Oktober 2027

Samstag, 9.00-17.30 Uhr/ Sonntag, 9.00-16.30

PRAKTISCHE PRÜFUNG, PRÄSENTATION UND COACHING-ABSCHLUSS-
PROJEKT
ZERTIFIKAT

- Heute bist du da, um all das gelernte endlich zu zeigen.
Klientel aus meiner Praxis zu seinem Thema coachen
(TeilnehmerInnen werden von mir organisiert)
- Ziel erreicht.
- Bravo du hast es das Jahr abgeschlossen!
- Wir gratulieren dir herzlichst dafür.

Bedingungen:

- **100 % Anwesenheit** gewünscht.
- Sollte ein Datum ferien- oder krankheitshalber nicht wahrgenommen werden können, ist es Sache der Teilnehmer, den verpassten Unterrichtsstoff selbständig aufzuarbeiten.
- Die Ausbildung beinhaltet **15 Stunden Arbeit mit Sportlern**, um Mut und Sicherheit zu geben, ein eigenes Business zu starten.
- **Schriftliche Dokumentation** einer Klientenarbeit über das Ausbildungsjahr hinweg, Abgabetermin ist der **6. März 2027** (schriftlich als Dossier in Papierform in die Weiterbildung mitbringen, an die Erfolgs-Werkstatt).