



FABIENNE IN-ALBON  
COACHING



# Go the extra mile!

FABIENNE IN-ALBON  
Olympionikin Rio 2016

Als ehemalige Profi-Golfspielerin und Teilnehmerin der Olympischen Sommerspiele 2016 in Rio weiss ich, was es heisst, auf Knopfdruck Höchstleistungen zu erbringen. Ich weiss aber auch, wie es sich anfühlt, am Tiefpunkt zu sein und dennoch die Motivation und Energie zu finden, um wieder aufzustehen und weiterzukämpfen.

Die Erfahrungen, die ich als Athletin gemacht habe, und mein heutiges Wissen – nicht zuletzt durch einen Bachelor-Abschluss in Sports Management und eine Weiterbildung im Bereich Life Coaching – ergeben eine optimale Kombination, um Grenzen zu verschieben und somit die «extra mile» zu gehen.

Ich stehe Athletinnen und Athleten sowie Geschäftsleuten im mentalen, physischen, Lifestyle- und Management-Bereich zur Seite.

Meine Dienstleistungen variieren von individuellen Coachings über Workshops und Referate bis hin zu Firmen-Events.

Ich halte meine Coachings nicht nur in Sitzungszimmern ab, sondern nehme meine Kundinnen und Kunden gerne auch mit auf den Golfplatz, unabhängig von ihrer Erfahrung im Golfsport. Das bietet ihnen effiziente Unterstützung und gibt ihnen die Möglichkeit, das Gelernte gleich in die Praxis umzusetzen und optimale Lösungsansätze zu finden.

## ANGEBOTE

### Individual Coaching

Beim individuellen Coaching stehen Sie im Mittelpunkt. Gemeinsam werden wir mit Ihren Stärken und Schwächen arbeiten, um so optimale Voraussetzungen zu schaffen, damit Sie Ihre gesteckten Ziele erreichen können.

### Workshops und Referate

Ob wir nun gemeinsam ein Thema Ihrer Wahl erarbeiten und die Theorie direkt in die Praxis umsetzen, um optimale Lösungsansätze zu finden, oder ob Sie sich lieber einfach inspirieren lassen wollen – das entscheiden ganz alleine Sie.

### Firmen-Events

Sie organisieren einen Firmen-Event auf dem Golfplatz und möchten Ihren bestehenden sowie potenziellen Kunden einen interessanten Mehrwert bieten? Dann holen Sie mich ins Boot – gemeinsam gestalten wir einen Tag voller Überraschungen.

## MODUL-BEISPIELE

- Zielsetzung und Motivation
- Umgang mit Druck, Stress, Nervosität und Angst
- Zeit-Management, Organisation und Planung
- Visualisierung der Ziele und Bewegungsabläufe
- Konzentration und Fokus
- Routine und Wettkampfvorbereitung
- Selbstvertrauen und Selbstgespräche
- Entscheidungen treffen
- Ernährungsrichtlinien
- Das bestmögliche Umfeld schaffen
- Sponsorenakquise und weitere Themen

## FABIENNE IN-ALBON

COACH AND GOLF PROFESSIONAL  
B.SC. IN SPORTS MANAGEMENT

+41 76 560 57 54

[info@fabienneinalbon.ch](mailto:info@fabienneinalbon.ch)  
[www.fabienneinalbon.ch](http://www.fabienneinalbon.ch)

