



## Lehrinhalt Auszug

**Zertifizierte/r UNBREAKABLE® Coach/-in**  
designed by FITCOM

- 1. Basiswissen Coaching**
  - Definition Coaching und Abgrenzung zu Therapie, Beratung und Supervision
  - Werte, Haltung und Ethik im Coaching
  - Die Gestaltung eines Coaching Prozesses vom Erstkontakt bis zur Evaluation
  
- 2. Mentale Gesundheit**
  - Glückscoaching
  - Resilienz
  
- 3. Combat Sport Solution**
  - Kampfsport Basic Elemente
  - Self Defense
  
- 4. ICH Fokus**
  - Disziplin
  - Akzeptanz
  - Achtsamkeit
  - Loslassen
  
- 5. Komfortzone Outside**
  - sportliche Fitness
  - geistige Fitness
  
- 6. Körper-Bewusst-Seins-Activity**
  - FITCOM Touch
  - Yoga und Co
  - Box Fitness
  
- 7. Prüfung/Abschlussarbeit**