



OERTOCHT - TOTAALANPAK - GEZOND AAN ZEE OUTDOOR

RUURD MOSTERD

A. Diensten van Ruurd Mosterd

A.1 Intake

Tijdens een vrijblijvende intake wordt het coach en/of bewegingsdoel(en) in kaart gebracht. Een intake is kosteloos en neemt ongeveer 15 minuten in beslag. De intake is bij voorkeur buiten.

A.2 Oertocht - buitencoaching

Heb je behoefte een koerswijziging? Merk je dat je steeds in oude patronen schiet? Wil je je beter focussen? Heb je een doel waar je iedere dag graag je bed voor uitkomt? Wat is voor jou geluk of succes?

Ik neem je graag mee op een Oertocht, een vorm van coaching in de buitenlucht. Op het strand, in de duinen, het water of het bos. Door buiten te zijn, de natuur in te gaan, te verbinden met je zintuigen, ontstaat er ruimte en creativiteit.

Tijdens de tocht kijk je met een open blik naar je huidige situatie en wat je hieraan wilt veranderen. Je wordt uitgenodigd om te leren kijken naar jezelf, jezelf aan te sturen en jezelf te managen.

Je krijgt inzichten in je eigen patronen en wat de mogelijke effecten daarvan zijn. Je wordt je bewuster van je eigen gedrag en de mogelijkheden om dit op je eigen manier te veranderen. Uiteindelijk is het doel om jou bewust te maken van je doelen, in actie te komen en verantwoordelijkheid hierover te nemen.

A.2.1 Oertocht dagdeel of dag

Heb je behoefte aan onthaasten? Heb je zin in om echt even weg te zijn de natuur in? Leren over jezelf en de natuur? In een no nonsense setting voelen hoe het is om je zintuigen te gebruiken?

Ik neem je graag mee op trip naar een prachtig natuurgebied in Nederland. Wandelend of fietsend. Tijdens de Oertocht wordt je gecoacht, maar er is meer dan dat. Je leert over de natuur. We maken bijvoorbeeld een vuurtje met een vuursteen en koken boven vuur. Of je leert een eigen lepel maken van hout.

Er zijn tal van opties om te doen. Kortom buitenspelen. En goede gesprekken hebben in verbinding met wat er op dat moment is. Laat je verrassen!

A.3 Surfcoaching

De zee is mijn passie. Daar voel ik mij vrij, kind en op mijn best. Jarenlang heb ik ervaring in het begeleiden van surfers van beginners, recreanten tot de absolute NL surf top. Ruim 10 jaar ben ik bondscoach geweest van het NL Juniorenteam en NL Surfteam.

Wil je jezelf verbeteren in zee? Ben je een beginner die wil leren zijn pop up verbeteren? Blijf je vastzitten in je ontwikkeling? Heb je moeilijkheden om scores te halen tijdens heats?

Graag kijk ik met je mee. Aan de hand van drills, video analyse, handige tips en een op maat programma help ik je je doelen behalen.





A.4 Coaching voor kinderen met en zonder beperkingen

Ruim 15 jaar heb ik ervaring in het speciaal onderwijs (cluster 2) als leraar Bewegingsonderwijs. Mijn hart ligt bij de jeugd. Ik wil de jeugd een kans geven om succesbelevingen te hebben en zich zelf ontwikkelen met een positief zelfbeeld uitreikend naar de wereld om hun heen.

In een speelse setting in de buitenlucht help ik kinderen verder in hun motorische en sociaal emotionele ontwikkeling. Mijn aanpak is mindful, no nonsense en met een glimlach.

Ik gebruik de elementen, de natuur, het strand, het bos, het water om een uitdagende en/of veilige setting te creëren voor het kind. Sporten, spelen of outdoorskills, behoren tot de mogelijkheden. Mijn specialismes zijn golfsurfen, zwemmen, balsporten en outdoorskills (vuur maken, bushcraft etc).

A.5 TOTAALANPAK DE BALANS

Benader jij je gezondheid holistisch? Weet jij hoe stress, slecht slapen, ongezond eten en niet presteren met elkaar verbonden zijn? Wil jij meer balans in je leven, keuzes maken voor jezelf? Weet jij hoe belangrijk ademhalingsoefeningen voor je zijn?

Een totaalaanpak dus. Het gaat om een programma op maat gericht op rust, bewegen of trainen, stressmanagement, voeding (in samenwerking met mijn collega Judith Schelling) en zingeving (leef je volgens je waarden? Heb je een duidelijk doel in je leven?).

Je ontvangt een programma waarbij jezelf aan de slag gaat. Een schema met oefeningen om te bewegen of trainen, een voedingsschema, ademhalingsoefeningen. Je krijgt tips over rust nemen, slaap etc. Ik neem je mee met een serie ademhalingsoefeningen om meer in contact te komen met jezelf. Hoe je je stress kunt managen.

Naast je schema coach ik je met jouw hulpvragen. Misschien gaat het over leven volgens je waarden. Een duidelijk doel nastreven. Een leven meer in balans met een dankbare glimlach.

De aanpak is no nonsense, gericht op plezier en ontspanning, doorzettingsvermogen, verbindend, altijd spiegelen en daardoor soms confronterend. Uiteindelijk om het leven te leven hoe jij graag wilt en er verantwoordelijkheid over te nemen.

Professioneel Coach, Physical Rehabilitation Trainer®, Surfcoach level 1 en 2, Hike & Survival Instructeur, Mindfulnesstrainer en Leraar Bewegingsonderwijs Ruurd Mosterd werkt, sport, beweegt en surft vanaf Gezond aan Zee op Scheveningen.

B. Kosten

B.1 Losse coachingsessie Oertocht

De kosten per coachingsuur zijn EUR 85,- incl. BTW. Dit is inclusief voorbereiding en rapportage.

B2. Coachingstraject Oertocht

Wanneer: op afspraak

Locatie: Buiten, omgeving Scheveningen, Westland (geen reiskosten gerekend) of in overleg

Kosten: 3 sessies kosten EUR 230,- incl. BTW, 5 sessies kosten EUR 399,- incl. BTW of 10 sessies kosten EUR 749,-

De sessie duurt 60 minuten per keer.

Bijzonderheden: voorafgaand aan het traject wordt een contractje ondertekend met de afspraken.



B.3 Oertocht dagdeel of dag

Wanneer: op afspraak

Locatie: Buiten, een natuurgebied in de Randstad (geen reiskosten gerekend) of buiten Randstad (vastbedrag van 50 euro extra)

Kosten: per uur 80,- incl. BTW. De kosten zijn inclusief koffie, thee en een biologische maaltijd.

De dag is voor minimaal 4 uur te boeken. Meerdere personen zijn mogelijk voor deze Oertocht. Per persoon extra komt er 30,- euro bij. Maximaal 4 personen.

Bijzonderheden: voorafgaand aan het traject wordt een contractje ondertekend met de afspraken.

B.4 Surfcoaching

De kosten van surfcoaching met videoanalyse om de technische, mentale, fysieke en/of tactische skills te verbeteren zijn EUR 149,- incl. BTW. Dit is inclusief voorbereiding, filmmateriaal en rapportage. De sessie duurt 1,5 uur per keer.

B.5 Coaching voor kinderen met en zonder beperkingen

Wanneer: op afspraak

Locatie: Buiten, omgeving Scheveningen, Westland (geen reiskosten gerekend) of in overleg

Kosten: 25% korting voor deze doelgroep, 3 sessies kosten EUR 189,- incl. BTW, 5 sessies kosten EUR 309,- incl. BTW of 10 sessies kosten EUR 599,-

De sessie duurt 60 minuten per keer inclusief materiaal.

B.6 Totaalaanpak de balans

Wanneer: op afspraak

Locatie: Gezond aan Zee of buiten op het strand, water, duinen van Scheveningen

Kosten: 10 trainingen kosten EUR 690,- incl. BTW en 20 trainingen kosten EUR 1299,- incl. BTW.

De sessie duurt 60 minuten per keer.

C. Betaling

Betaling geschied aan het begin van het trainingstraject, na de eerste training.

D. Afspraak vergeten of verplaatsen?

Bij verhindering van de afspraak dient dit minimaal 24 uur van te voren worden doorgegeven. Als de klant dit later meldt, zijn de kosten voor eigen rekening.

E. Gezondheid, eigen risico en vertrouwelijkheid

De client verklaart fysiek in staat te zijn aan een sessie deel te nemen. De client is verplicht om pijn, onbehagen, abnormale vermoeidheid of veranderingen in de lichamelijke condities voor, tijdens als ook na de sessie te melden.

Ruurd Mosterd maakt deel uit van gezondheidscentrum Gezond aan Zee

Gezond aan Zee is gevestigd op een unieke plek in de haven van Scheveningen op steenworp afstand van het strand en de zee. Gezond aan Zee wordt gevormd door een professioneel multidisciplinair team; (manueel) fysiotherapeut, osteopaat, sportdiëtist, sportpsycholoog, ergotherapeut, handtherapeut en personal trainer. www.gezondaanzee.nl

Andere werkzaamheden van Ruurd Mosterd

Gezond aan Zee Outdoor wil een bindende factor zijn voor mensen onderling & tussen mensen en de natuur. Hopelijk inspireren we je voor een gezondere, stokede en schonere planeet. Ook jij bent welkom in onze sportieve outdoor gemeenschap. Ruurd is medeoprichter van GAZO. www.gezondaanzeeoutdoor.nl

De **Edwin van der Sar Foundation** zet zich in voor jongeren met Niet Aangeboren Hersenletsel. Ruurd is lifestyle coach van een aantal deelnemers van het project 'De Class'. www.edwinvandersarfoundation.nl



Contactgegevens:

Vissershavenweg 63
2583 DL Den Haag
06 - 41909259
ruurd@gezondaanzee.nl
www.ruurdmosterd.nl



"THE HARDEST THING IN THE WORLD IS TO SIMPLIFY YOUR LIFE; IT'S SO EASY TO MAKE IT COMPLEX."

- YVON CHOUNAIRD -