

" VERLIEBE DICH IN DEINE SPORTLICHEN ZIELE "

**sportliche Ziele langfristig umsetzen
die Umsetzung neuer Ziele, Ideen und Vorsätze brauchen Zeit**

Ich helfe ihnen ihren Weg zu finden fit, gesund und ausgeglichen zu sein. Wir erarbeiten einen " MENTALEN TRAININGSPLAN", der in Kombination mit " GESUNDE BEWEGUNG" mit einfließen kann.

Wenn ich mich für etwas begeistere, es leidenschaftlich gern mache entsteht Motivation

MOTIVATION LIEGT IMMER AUSSCHLIESSLICH IN MIR SELBST

Es geht ums wohlfühlen, Grenzen überwinden und Energie tanken.

Auch im Berufsleben gibt Sport Kraft und macht stark. Bewegung tut der Seele und dem Körper gut.

Themen und Ziele

- WARUM bewege ich mich
- WIE manage ich mich
- WAS fühle ich, was spüre ich, wenn ich mich bewege
- WIE setze ich meine " Motivation " um

Kurstage Freitag 18.09., 25.09., 2.10., 9.10.,

Zeit: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum, Betreuten Wohnen Faistenau

Zielgruppe: ab 15 Jahren bis 99

Mitzubringen: Stifte (bunte Farben), gemütliches " Gwand"

Kosten: €50,- maximal 6 Personen

Anmeldung/Info: Gerlinde Kupfner, Dipl. Mentaltrainer, Zert. Kinder- und Jugendmentaltrainerin, Persönlichkeitsbildung / Bewegungstraining / Freizeitsport

Mentaler Trainingsplan

Gerlinde.kupfner@gmx.at, Tel.: 0650/ 5149728 (ab 18 Uhr)