

W  
WIE BEWEGUNG  
MENTAL FIT MACHT

Stress, Leistungsdruck und  
Überforderung rechtzeitig  
entgegenwirken!

# STARK und MOTIVIERER mit BRAINfit



**Donnerstag  
21.5.2026  
18:30-19:30**  
weitere Termine und Tage  
nach Absprache

15,- € je Teilnehmer  
28,- € für Paare  
min. 4, max. 10 Teilnehmer

**BRAINfit für Erwachsene**  
Gruppentraining im Weinberg  
Brünnele am Gaisberg  
74235 Erlenbach

## #GEWUSST



Das kann regelmäßiges BRAINfit-Training bewirken:

- leichter konzentrieren
- einfacher lernen
- unbeschwerter in Belastungsproben
- stressfreier im Alltag
- besser schlafen
- freudvoller Neuem gegenüber
- höherer Selbstwert



Mit ungewöhnlichen koordinativen  
Übungen und Spaß schaffst du neue  
Verbindungen in deinem Gehirn und  
machst dich mental fit.

Einzel- und Kleingruppen-Training  
ermöglicht zielgerichtetes sowie  
individuelles Training.

HIER GEHT ES ZU DEINER ANMELDUNG



Sibylle Arpogaus

Balance Coaching

www.sibylle-c.de  
0176 94 93 98 44

