

WIE BEWEGUNG MENTAL FIT MACHT

Stress, Leistungsdruck und
Überforderung rechtzeitig
entgegenwirken!

STARK und MOTIVIER mit BRAINfit



**Donnerstag
11.6. + 25.6.26
18:30-19:30**
weitere Termine und Tage
nach Absprache

15,- € für einen Termin
28,- € für beide Termine
min. 4, max. 10 Teilnehmer

BRAINfit für Erwachsene
Gruppentraining
Schulhof 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

