

WIE BEWEGUNG MENTAL FIT MACHT

Stress, Leistungsdruck und
Prüfungsangst rechtzeitig
entgegenwirken!

STARK und MOTIVIERER mit BRAINfit

#GEWUSST



Das kann regelmäßiges BRAINfit-Training bewirken:

- leichter konzentrieren
- einfacher lernen
- unbeschwerter in Prüfungssituationen
- stressfreier im Schulalltag
- 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.

Dienstag
26.5. + 2.6.26
17:00-18:30

weitere Termine und Tage
nach Absprache



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

BRAINfit für KIDS Ferienkurs
Gruppentraining 6-12 Jahre
Schulhof Erlenbach

HIER GEHT ES ZU DEINER ANMELDUNG



Sibylle Arpogaus

Balance Coaching

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