

VERANSTALTUNG

✱ Mentale Fitness beginnt im Kopf! ✱

Körperliche Fitness kennt jeder – aber wie steht's mit der mentalen Stärke? Unser Kopf ist der wichtigste Muskel, den wir trainieren können. Mentale Fitness bedeutet mehr Gelassenheit im Alltag, bessere Konzentration und die Fähigkeit, auch in stressigen Momenten einen klaren Kopf zu behalten.

In unserem Programm lernen Sie einfache und wirkungsvolle Methoden, um Ihr Denken zu stärken, Ihre Energie aufzuladen und Ihre innere Balance zu finden. Mit kleinen Übungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen, bauen Sie Schritt für Schritt Ihre mentale Widerstandskraft auf.

💡 Werden Sie fit im Kopf – für mehr Lebensfreude, Klarheit und Power!

Machen Sie mit und entdecken Sie, wie viel Stärke bereits in Ihnen steckt.

Referentin: **Frank Ladwig**
Der Küstencoach

18. Februar 2026
15:00 - 16:30 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum
Westerstraße 30, 1. OG
25761 Büsum

Die Teilnahme ist kostenfrei

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>

Rückfragen unter 015154259195