

STARTE KÖRPERLICH GESUND UND MENTAL STARK IN DIE NEUE SAISON!



Wir laden Dich herzlich zu unserer einzigartigen Infoveranstaltung ein.

Wann: **08. Mai 2025**

Um: **19:00 – 21:00 Uhr**

Wo: **WET in der Erikastr. 196**

Highlights der Veranstaltung:

Präventionsuntersuchungen:

- Habe ich ein erhöhtes Risiko durch meinen Sport?
- Mit welchen Trainingsmethoden kann ich noch stärker werden?

Lerne die Bedeutung von Gesundheitschecks für die Verletzungsprophylaxe und zur Vermeidung unerwünschter Ereignisse kennen. Verstehe, wie regelmäßige Untersuchungen helfen, Deine körperliche Leistungsfähigkeit und Dein Wohlbefinden zu optimieren.



ATHLETICUM
AM VOLKSPARK

Mentalcoaching:

- Wie verhalte ich mich in stressigen Situationen (VIQ-Test)?
- Wie kann ich meine Leistung im Wettkampf optimieren?

Erfahre, wie wichtig mentale Stärke für Dich ist und wie Du besser mit Drucksituationen umgehen und Deine Emotionen steuern und regulieren kannst.



Institut
für Sport & Psychologie



Catharina Bidlingmaier
Kardiologin Athleticum



Stefan Ohde
Mentalcoach



Nicole Bidlingmaier
Mentalcoach