

## DER WEG ZU MEHR AUSDAUER UND GESUNDHEIT

PERSONAL COACHING IM BIRKE  
IN KOOPERATION MIT DEM  
KAUFMANN INSTITUT



**Seminar:** „Körperlich & Geistig fit bis ins hohe Alter“

**Zielgruppe:** Für erfolgreiche Menschen, die mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation für den privaten und beruflichen Alltag wünschen. Firmen-Fitness, Kompakt- und Powertraining oder Events für besondere Anlässe.

**Dauer:** 2 Tage

**Datum:** **Sa, 21. bis So, 22. Januar 2012 und Sa, 27. bis So, 28. Oktober 2012**  
im Birke Business Center, Ringhotel Birke Kiel

**Methode:** Lehrgespräche, Arbeitsblätter, Praktische Übungen, ganzheitliche Fitness (körperlich und geistig) in der Praxis

### Schwerpunkte des Personal Coachings sind:



- Das richtige Zeitmanagement
- Ein echtes Ziel – Was wollen Sie wirklich?
- Kraft- und Ausdauerentwicklung
- Ernährung ist mehr als nur Trinken und Essen
- Entwickeln Sie mentale Stärke
- Spannung und Entspannung
- Wettkampfvorbereitung und Begleitung
- Von 0 auf 42,195 – Marathon als ganzheitliches Erlebnis\*
- Power – werden Sie zu einem echten EISEN-MANN/FRAU\*

**Trainer:** Alexander S. Kaufmann

**Kosten:** 585,00 EUR p.P.\*  
*inkl. 2-tägigem Seminar, 2 Kaffeepausen, 1 Mittagessen und Tagungsgetränke*

\* Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.