STARTE KÖRPERLICH GESUND UND MENTAL STARK IN DIE NEUE SAISON!

Wir laden Dich herzlich zu unserer einzigartigen Infoveranstaltung ein.

Wann: 21. Mai 2025
Um: 19:00 – 21:00 Uhr
Wo: TCGB im Paeplowweg 6

Highlights der Veranstaltung:

Infos zu Präventionsuntersuchungen:

ATHLETICUM AM VOLKSPARK

- 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.

Entwicklungschancen durch Mentalcoaching:

deep Velop™ Institut für Sport & Psychologie

- 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.

Catharina Bidlingmaier
Kardiologin Athleticum

Stefan Ohde
Mentalcoach

Nicole Bidlingmaier
Mentalcoach