



DKV Brückenlauf



Der neue ASV Köln

- Leichtathletik
- Rugby
- Frisbee
- Triathlon
- Unihockey
- Cheerleading
- Fitness
- Breitensport
- Kids Sport
- Firmensport
- Stellenangebote
- Der neue ASV Köln

"Besser mit Schlechter" - Intensiv-Workshop beim ASV Köln war ein voller Erfolg

Am vergangenen Samstag fand beim ASV Köln der Workshop "Mehr mentale Kraft im Sport und im Beruf" mit **Thomas Schlechter** statt. Mit vielen **praktischen Übungen für Körper und Geist** vermittelte Schlechter den Teilnehmern **wirkungsvolle Techniken für mehr mentale Kraft**.

Er zeigte, wie stark die **Leistungsfähigkeit vom Kopf** abhängt und legte dar, dass es keinen Lebensbereich gibt, wo man auf mentale Kraft verzichten kann. **Thomas Schlechter** vermittelte eindrucksvoll, wie man seinen **mentalen Zustand** in den Griff bekommt und damit **sein ganzes Leben optimieren** kann: Ob **Karriere, Sport, Beziehung** oder **Lebensglück** - es ist alles eine Frage der mentalen Stärke.

Dementsprechend **begeistert waren die Teilnehmer**, die sich in vielen **praktischen Übungen** selbst erproben konnten: "*Für mich haben sich ganz neue Horizonte aufgetan*", resümierte ein Teilnehmer nach dem Workshop. Und ein anderer fühlte sich von "*Thomas Schlechter schlichtweg inspiriert*".

Wegen des **großen Erfolges** plant der ASV Köln die **Fortsetzung des Workshops mit einer kleinen Reihe und neuen Themen**. Um die **Termine** nicht zu verpassen, tragen Sie sich einfach in unseren **kostenlosen Newsletter** ein. Weitere Informationen zu Thomas Schlechter erhalten Sie im Internet unter www.enerise.de.



Thomas Schlechter vermittelte beim ASV Köln eindrucksvoll, wie man mit mentaler Stärke sein gesamtes Leben optimieren kann.