

Jetzt zieh' ich durch!

Starte in ein langfristig sportlich aktives Leben

Willst Du endlich fit werden und ein gesünderes Leben führen, hast aber Schwierigkeiten, den Sport langfristig in dein Leben zu integrieren? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich!

Was du lernst

- Fundiertes Wissen über Motivation und Gewohnheiten
- Aufbau der eigenen Sportidentität
- Eigene Gewohnheiten nachhaltig etablieren
- Sportpsychologische Methoden für mehr Motivation

Auf einem Blick

- **Dauer:** 4 Stunden
- **Erfahrung:** keine
- **Kosten:** 79 €
- **Ort:** Digital

Weitere Informationen unter

martin-danel.de/events



Martin Danel
Gesunde Höchstleistung



martin-danel.de