



BRAINFIT

AKADEMIE

BRAINFIT – MENTALCOACHING – PERSONALTRAINING

PERSONALTRAINING

- Erreichen Deiner persönlichen Fitness
- Individuelle Zustands- und Zielanalyse
- Ideales, abwechslungsreiches Trainingsprogramm inkl. Ernährungsempfehlung
- Regelmässige Kontrolle der Fortschritte

MENTALCOACHING

- Ziel Findung und Erarbeitung
- Stärkung
 - der Belastbarkeit
 - des Selbstvertrauens
 - der Psyche
 - der Handlungskompetenz
 - der Konzentration
- Burnout Vorbeugung

BRAINFIT TRAINING

- Gedanken Training
- Vernetzung der Hirnzellen
- Verbesserung von
 - Konzentration
 - Koordination
 - Selbstbewusstsein
 - Handlungs- und Reaktionsfähigkeit
- Vorbeugung Altersdemenz

ZIELGRUPPEN

- Kinder ab 8 Jahren bis Senioren
- Einzelpersonen
- Firmen, Gruppen und Vereine



Bild folgt

Kontakt

Brainfit Akademie Thun

Ruedi Brunner

Frutigenstrasse 61

3604 Thun

Tel. 079 375 26 85

www.brainfit-akademie.com

info@brainfit-akademie.com

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT Rieben
Frutigenstrasse 36
3600 Thun

Telefon 033 336 91 71
info@rieben-sport.ch
www.rieben-sport.ch

 **INTERSPORT**[®]
RIEBEN Thun