



LOOVANZ

Deine Resilienz – Training für mehr innere Stärke

mit Dr. Jenna Wollenhaupt

Stärke deine Widerstandskraft gegen Stress.*

Du lernst, mit Stress besser umzugehen und deine innere Stärke zu aktivieren. In dem Kurs fördern wir deine Ressourcen für eine gesunde Lebensführung. Du fühlst dich nach dem Kurs belastbarer, ruhiger und kannst mit Stress gelassener umgehen!

Kursdauer: 10x 90 Min.
Start ab 20.01.26
inklusive Sport im GoFit

- Kosten: 350€
Förderung durch deine Krankenkasse möglich!
- Theorie: Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr (im MFR vom GoFit)
- Sport: max. 2x die Woche
Erste Einweisung auf der Trainingsfläche - Montag oder Mittwoch (Termin erforderlich!)

Melde dich jetzt an – deine Gesundheit zahlt sich aus!

Denise Liebig
denise.liebig@tsvbayer04.de/ Fitness-Health@TSVBayer04.de
0214 86800 27/-28



*Ersetzt keine psychotherapeutische und psychiatrische Behandlung.
Der Kurs ist NICHT geeignet für Menschen mit behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen.