



PRÄVENTION / WORKSHOP / COACHING

VERANSTALTER / ANMELDUNG

STRESSPRÄVENTION

MIT KOPF & KÖRPER



Andreas Filyo
Tennischule Filyo
Sprenger Straße 57
31785 Hameln
Tel: 0 51 51 / 95 81 40
mobil 0170 / 4 36 41 99
info@tennischulefilyo.de
tennischulefilyo.de

grigull training
Thorsten Grigull
grigull training
Am Wallgraben 10
D-31840 Hessisch Oldendorf
Tel: 0 51 52 52 / 40 66
mobil 0177 / 83 84 000
info@grigull-training.de
grigull-training.de

Anmeldung info@tennischulefilyo.de
Preis 125,00 Euro inkl. 19% MwSt.

Die Anmeldung ist erst gültig nach Zahlungseingang.
Bankverbindung: Tennischule Filyo
Sparkasse Weserbergland, BLZ: 254 501 10
Kto: 160 03 02 92

Bei Überweisung bitte angeben: „Stressprävention“
Die Anmeldung ist verbindlich. In Krankheitsfall werden 50% der
Veranstaltungsgebühr zurückerstattet.

Lernen von Profis – 6 Stunden „Selfness“

Aktives Stressmanagement

Erlernen von Werkzeugen und Techniken zur
Stressprävention- und Reduktion im Alltag

Burnout....eine Volkskrankheit??

Mentales Fitnesstraining

Stressabbau durch Sport

1 Stunde Ganzkörper-Workout

2 Stunden Tennis-Workout –
4 Plätze und 2 Trainer

*„Wenn wir denken, wie wir immer
denken, erreichen wir das, was
wir immer schon erreicht haben“*



ZIELE

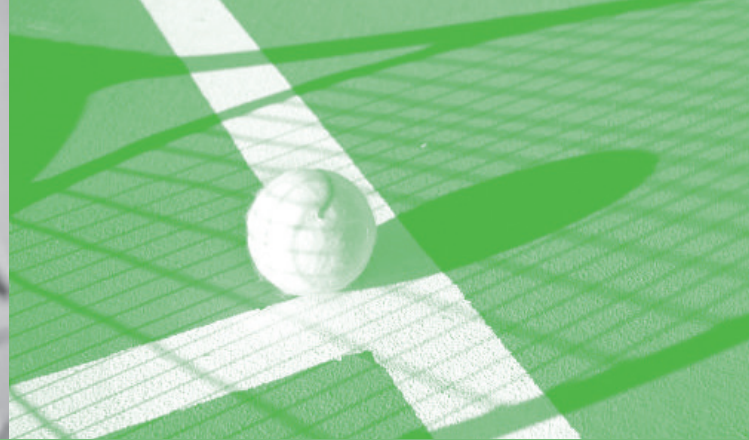
Ein effektives Stressmanagement sollte die Ressourcen stärken, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Es geht um die Minimierung der Risikofaktoren, Steigerung der Fitness und eine gesunde Ernährung. Das Ziel jeder Stressbewältigung ist es, ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung im Tagesablauf zu erreichen. Zunächst einmal sind Pausen und Freizeit nicht als verlorene Zeit anzusehen, sondern als aktive Investition in Leistungsfähigkeit und Gesundheit - ganz zu schweigen von ihrem Eigenwert.

Jeder kann es lernen, dem Stress seine gefährliche Spitze zu nehmen und ihn in eine zu bewältigende Herausforderung zu verwandeln.

Das Einfallstor des Stresses ist immer die Psyche - schwere körperliche Belastungen sind in unserer Zeit selten geworden, die meisten Kämpfe finden als „Kampf im Kopf“ statt. Doch der Körper reagiert immer noch so, als ob wir Herausforderungen durch Weglaufen oder durch physischen Angriff lösen können.

Aber wir können auch heute dem mentalen Stress und seinen negativen körperlichen Folgen entgegensteuern: Es gibt keine bessere Bremse gegen jede Art von Stress als leichte sportliche Aktivität. Schnelles Gehen, langsames Joggen, Radfahren oder Schwimmen, etwa 30 Minuten lang ausgeübt, reicht aus, um die homöostatische Balance wiederherzustellen und die Stresshormone abzubauen.



TAGESABLAUF

SAMSTAG, 17.03.2012, 12.00 Uhr, Hamelner Sportbox Kuhlmannstr. 7A, 31785 Hameln

- 12.00 – 13.30 Aktives Stressmanagement – Definition Stress, Stressfaktoren im Alltag. Erlernen von Werkzeugen und Techniken zur Stressprävention- und Reduktion im Alltag.
- 13.30 – 14.30 Ganzkörper Workout – individuell abgestimmt auf jeden Teilnehmer
- 14.30 – 15.00 Gemeinsames Cool Down
- 15.00 – 16.00 Mentales Fitnesstraining
- 16.00 – 18.00 Tennis Workout für jedes Spielniveau. Tenniskenntnisse sind keine Voraussetzung (4 Plätze und 2 Trainer)

Alle Teilnehmer sollen bitte schon bei Beginn der Veranstaltung in Sportbekleidung kommen.
Minimum 8 Teilnehmer, Maximal 15 Teilnehmer.

Preis: 125,00 Euro inkl. 19% MwSt.

Leistungen: Seminargebühr, Seminarunterlagen, Miete für alle Räumlichkeiten und Tennisplätze (6 Stunden insgesamt), Verleih von Tennisschlägern, Kaffee, Tee sowie diverse Getränke und Obst.



TRAINERTEAM

Thorsten Grigull, Jahrgang 1977

Seit mehr als 10 Jahren beschäftige ich mich mit all dem, was das Menschsein ausmacht.

Im Jahre 2007 beendete ich meine Ausbildung zum Mentaltrainer sowie 2008 zum Coach für systemisch energetische Dialektik (SED Coach). Seitdem arbeite ich in Deutschland, Österreich und der Schweiz mit vielen Unternehmen, Leistungssportlern und privaten Personen zusammen, die für sich erkannt haben, das nicht die beste „Hardware“ entscheidend ist um „erfolgreich“ zu sein – sondern vielmehr der innere positive Dialog und das Erkennen von alten und negativen Glaubenssätzen!

Andreas Filyo, Jahrgang 1965

Ich studierte Deutsch, Französisch und Englisch in Dänemark und schloss parallel die Ausbildung als Diplomentennislehrer beim dänischen Tennisverband ab – Schwerpunkt biomechanische Bewegungsabläufe.

Ich spielte viele Jahre in Dänemark in der 2. Tennis-Liga; Sport ist meine Leidenschaft und mein ständiger Begleiter durch das Leben.

Durch einen Zufall landete ich 1992 in Hameln, traf meine jetzige Frau, gründete die „Tennisschule Filyo“ und bin seit dem selbständiger Tennislehrer.

Mein Motto für das Leben war immer: „Nichts ist unmöglich für den Sportler, der seinen Willen im Herzen trägt“. Jetzt tausche einfach Sportler mit Mensch aus..... Ich freue mich auf einen wertvollen Tag zusammen mit Dir.