

# Körper & Geist im Einklang!

Die Meta Sports Intensiv  
Seminar-Woche

auf Fuerteventura

El Playitas

**20. - 27.10.2012**

*ausspannen : auftanken :  
genießen : lernen : relaxen  
entdecken : wohlfühlen  
frei sein : Kraft sammeln  
Sonne : Meer : Strand  
sich selbst entdecken  
Bewegung*



Unser Partner  
und Reisebuchung:

**trend travel  
& yachting**  
Ges.m.b.H.

www.trend-travel-yachting.com  
markus@trend-travel-yachting.com  
Tel: +43 (0)5332 730 80-11

*Starten Sie mit uns  
in ein neues, fittes und  
glückliches Leben!*

#### Kontakt:

Mag. Heinz Bédé-Kraut  
Sportwissenschaftler  
+43 (0)676 40 98 393



Wolfgang Egger  
Dipl. Mentaltrainer  
+43 (0)664 504 99 99

**Meta Sports by**

Heinz Bédé-Kraut und  
Wolfgang Egger

[www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)  
[www.egger-mental.at](http://www.egger-mental.at)



**Meta Sports by**

**HEINZ BEDE-KRAUT**  
Training Diagnostik Seminare

**Egger**  
Mentaltraining

[www.egger-mental.at](http://www.egger-mental.at)

**Erfolgreich trainieren – Ziele erreichen –  
Grenzen erweitern!**

Seminare : Trainings : Reisen  
und mehr...



*Das Sportseminar der ganz anderen Art, für Sportler und all jene die erst damit beginnen möchten!*



*Modul 1:*

## *„Der Ausdauer Kick Off!“*

am **04.03.2012**

**09:00 bis 17:00 Uhr**

**Hotel Panorama Royal\*\*\*\*s, Bad Häring**

*Die Kernthemen dieses Moduls:*

### **Mentaltraining:**

- ✓ Grundlagen des Mentaltrainings für Sportler, Sportpsychologie
- ✓ Dein Unterbewusstsein – Freund oder Feind?
- ✓ “Gewonnen wird im Kopf – verloren aber auch“

### **Sportwissenschaft:**

- ✓ “Modernes Ausdauertraining“
- ✓ “Leichter Laufen“ + ON-Running  
Laufschuhtest + Video-Laufstilanalyse
- ✓ Gemeinsamer Lauf + Tipps vom Fachmann

*Modul 2:*

## *„Gib niemals auf!“*

am **09.06.2012**

**09:00 bis 17:00 Uhr**

**Hotel Panorama Royal\*\*\*\*s, Bad Häring**

*Die Kernthemen dieses Moduls:*

### **Mentaltraining:**

- ✓ Wie die richtige Einstellung Dein Leben verändert.
- ✓ Durchhalten und Deine Ziele erreichen.
- ✓ Konzentrierter Lifestyle.

### **Sportwissenschaft:**

- ✓ Die Kunst des Timings – Was trainiere ich wann und wieviel?
- ✓ Eine ganz neue Art der Körperwahrnehmung.
- ✓ Gentle moving – schafft Energie für den Alltag.

*Modul 3:*

## *„Jetzt geht es um Dich!“*

am **17.11.2012**

**09:00 bis 17:00 Uhr**

**Hotel Panorama Royal\*\*\*\*s, Bad Häring**

*Die Kernthemen dieses Moduls:*

### **Mentaltraining:**

- ✓ Mehr Selbstvertrauen.
- ✓ Spaß und Freude an der Bewegung entdecken.
- ✓ Work-Life-Sport-Balance finden.
- ✓ Wie baue ich mehr Energie auf?

### **Sportwissenschaft:**

- ✓ Der gesunde Körper ist Dein Kapital.
- ✓ Gesund und Fit in Job und Alltag.
- ✓ Gemeinsame Bewegung in der Natur.