

Das Jahr hat begonnen...



Liebe Freunde, Interessenten und Klienten,

das Jahr hat bereits begonnen und ich möchte Euch ein paar Gedanken mitteilen. Das untere Bild hat mich dabei sehr inspiriert.



(Made by Fitmitgrit in Fuerteventura/ Jandia, Januar 2015)

Oft beginnen wir unser neues Jahr mit vielen Zielen, Vorstellungen und Träumen, die wir gerne in die Realität übertragen möchten.

Auch dieser Surfer steht respektvoll vor einer großen Welle und überlegte sehr lange, ob er den Schritt ins Wasser wagen sollte, um die nächste Welle zu „catchen“. Da ich anwesend war, konnte ich beobachten, wie er den Kampf mit den Wellen aufnahm, um nach etwa fünf Minuten den Rückweg anzutreten.

Er hatte den Versuch unternommen, sich herauszufordern, realisierte Unbehagen oder auch Angst und kam respektvoll zurück zum Strand. Es war sonst kein anderer Surfer mehr im Wasser zu diesem Zeitpunkt.

Im Alltag stehen wir oft vor Herausforderungen, zweifeln und probieren vielleicht, die Situation allein zu bewältigen.

Gesunde Hemmung, Ängste, Zweifel und die Rückkehr zu unseren tatsächlichen Ressourcen kann unser Leben stabilisieren.

Ich bin sicher, dass Ihr im Jahr 2015 den Aufgaben und Euch selbst mit viel Achtsamkeit begegnet. Und falls es einmal zu schwer werden sollte, dann bittet um Unterstützung und Hilfe in Eurem Umfeld oder geht einen Schritt zurück - wie der Surfer im Bild. Ein Schritt zurück kann manchmal auch ein großer Schritt nach vorn sein. -

Ein neuer Lernschritt eben.

Fitmitgrit und das Wasserprogramm - Mit mir lernen Sie, Bewegung im Wasser zu genießen.



Rein ins Wasser oder Angst haben?

In den letzten Jahren konnten viele Menschen Ihre Ängste bzgl. Wassertiefe, Schwimmtechniken, Wasserdynamik und allgemeine

Atemblockaden im Wasser innerhalb von wenigen Personal Training Stunden mit mir gemeinsam abbauen. Ob im Schwimmbad oder im offenen Meer zu schwimmen, setzt eine schrittweise Annäherung an das Thema voraus.

Wer noch einmal das Schwimmen, auch im offenen Meer oder Wassersportarten erlernen möchte, bekommt auch hier meine Unterstützung.

Zu den vermittelten Wassersportarten (Surfyoga, SUP - Fitness, Windsurfing, Wellenreiten und Surfstretching) arbeite ich im Team mit Ziva Trajbaric (Surflehrerin und Kinesiologin) aus Slowenien. Unser Projekt „SUPLOOP“ erfreut sich jetzt seit 2 Jahren steigender Beliebtheit.

Informationen auch unter: www.bushmans.si und auf meiner Website unter „Suploop“.

Wir betreuen gemeinsam am Ort Ihrer Wahl oder in Gruppen.



Vorbereitungen für die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro 2016

Als deutsche Expertin der Sportpsychologie unterstütze ich die Vorbereitungen der Topathleten. Mentales Training, Zielsetzungen, Technik, Taktik und die Analyse der Höchstleistungsfaktoren fordern Klarheit und kreativen Einsatz. Ich freue mich riesig über diese Aufgabe.



Fitmitgrit - Vorträge

Am 18.3.2015 findet mein Vortrag „Raus aus der Stressfalle“ im Marriot Hotel in der der Johannisstrasse in Köln um 19 Uhr statt. Ihr könnt Euch gerne bei mir per E- mail anmelden. Die Veranstaltung wird vom Frauennetzwerk BFBM in Köln organisiert.

Am 20.3. bin ich auf der Messe „therapie 2015“ in Leipzig zum Thema „Bewegungsmotivation von 0-99“ zu hören.

Der Vortrag findet im Forum von 12 Uhr bis 12 Uhr 30 statt.

Mit vielen praktischen Beispielen aus dem Spitzen-, Behinderten-, Freizeit - und Breitensport wird ein transparenter Faden zum Thema gewebt.

Ich freue mich über Euren Besuch, auch wenn es etwas weiter ist bis Leipzig. ☺

Unterstützt werde ich von der Firma Erzi. Vielen Dank.



Fitmitgrit demnächst als Kolumnistin

Voraussichtlich werde ich in diesem Jahr monatlich eine Kolumne zum Thema „Personal Fitness Training“ schreiben und damit viele Millionen Leser erreichen. Wenn meine erste Kolumne erscheint, dann steht diese ganz sicher in der Rubrik „News“ auf meiner Website. www.fitmitgrit.com.

Viel Spass beim Lesen!

Health Media Award 2015

Fitmitgrit ist im Ältestenrat in Vorbereitungen zur Vergabe des „Oscars“ im Bereich „Gesundheit und Kommunikation“ wieder mit von der Partie. Mehr Informationen könnt Ihr mit Klick auf den Link erhalten.

<http://www.healthmediaaward.com/aeltestenrat/>

Mallorca Frühjahr/Sommer 2015 -

Fitness- und Abnehmwochen mit

Fitmitgrit + Sonja Rohrbacher (Nutripure4u)

Nächster Termin vom 12.2. bis 22.2.2015/Karneval
(Ort: Palmanova)

Weitere Termine auf Anfrage für Einzelbetreuung
und Gruppentrainings.



Nach den Aktivwochen und Gesundheitscoachings in Italien und Mallorca 2014 folgen nun auch weitere Termine für die neue Reihe mit Nutripure4u (Sonja Rohrbacher) in Palmanova in den schönen Hotels wie Son Caliu, dem Lindner Hotel und weiteren. Die vollständigen Angaben findet Ihr auf der Seite von www.nutripure4u.com.

Je nach Euren Anfragen schnüren wir Euch ein individuelles Paket ganz nach Eurem Bedarf.

Wir freuen uns über Eure Anmeldungen.

Aktueller Gutschein von Fitmitgrit

Wer schon längere Zeit einmal über ein Coaching zur aktuellen Lebenslage oder zu bestimmten Fragen der persönlichen Gesundheit nachgedacht hat, bucht zwei Stunden mit Fitmitgrit.

Den Gutschein könnt Ihr außerdem ausdrucken, falten und verschenken. Einfach anrufen und es kann nach einem kurzen Gespräch ein Termin vereinbart werden.

fitmitgrit
Gesundheitsmanagement
Grit Moschke
Dipl. Psychologin
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Sportspsychologin nach BDP
Telefon 0179 678 16 13
Internet www.fitmitgrit.com

Leistungen
Burnout-Profylaxe zu Ihren persönlichen Gesundheitsthemen vor Ort zu Hause
Teil 1: Coachinggespräch (60 min)
Teil 2: Personal Fitness Training + Entspannungstechnik (60 min)

Dauer
120 Minuten

Preis
149,00 EUR zzgl. 19% MwSt

Terminvereinbarung erforderlich. Ein Gutschein pro Person einlösbar. Gültig für 6 Monate ab Kauf. Nur in Köln.

**Lerne, Deine Gesundheits- und Stressfaktoren zu erkennen und zu reduzieren.
Schaffe Dir gezielte Ruhephasen mit Entspannungstechniken.
Erreiche mit effektiven Techniken und Übungen mehr Fitness und Wohlbefinden.**



Ich wünsche Euch einen guten Start bzw. immer eine gute Fahrt.



Eure Fitmitgrit!

fitmitgrit[®]
Gesundheitsmanagement

Grit Moschke

Dipl. Psychologin

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Sportpsychologin nach BDP

Gleueler Str. 133

50931 Köln

Mobil: 0179 678 16 13

www.fitmitgrit.de

HEALTH MEDIA AWARD

2010