

„Belastungsgrenzen“



Dem menschlichen Körper sind naturgemäß gewisse Grenzen gesetzt. Nur sind diese oft nicht dort, wo sie vom Einzelnen gesteckt werden.

Wir diskutieren mit dem **Orthopäden und Sportwissenschaftler Mag. Dr. Rainer Hochgatterer** u.a. über folgende Themen:

- Abhängigkeit der geistigen Belastbarkeit von der körperlichen Fitness
- Die eigenen Grenzen kennen, diese selbst definieren - Dr. Hochgatterers Erfahrungen als Betreuer von Extremsportlern
- Sport als Ausgleich – der richtige Aufbau körperlicher Fitness

Die Veranstaltung findet am Mittwoch, den 20. Oktober 2010, um 18:30 Uhr im Museum Nordico in Linz statt. Eine Anmeldung ist aus Platzgründen zwingend erforderlich. Die Kosten der Teilnahme belaufen sich auf 30 € pro Person/Paar. Für Klienten in laufender strategischer Betreuung ist der Eintritt frei.