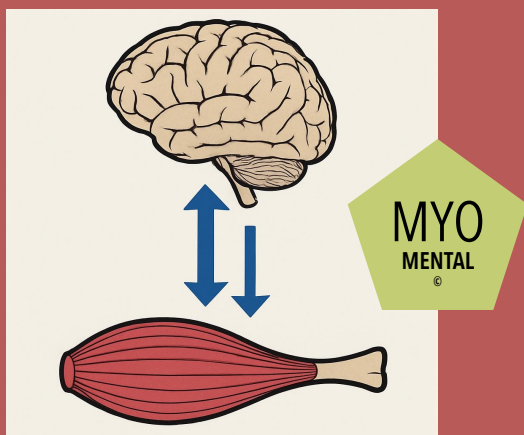


natürlich
konzentriert!

Trainiere Deine
Lernmuskeln!

ADHS SPEZIAL



Organisches Muskel-, Motivations-

& Mentaltraining für **JUNGS**

von 7 - 13 Jahren mit Lern- und
Konzentrationsschwierigkeiten

Der Spezialist für mentale Fitness
durch muskuläre Gesundheit ...

Michael Franz

mf@muskelgesundheit.com
Direkt: 0176 46735413

www.muskelgesundheit.com
Graswangerstraße 7, 81377M

- Innere Ruhe fördern!
- Gehirn aktivieren!
- Potentiale provozieren!
- Lernvermögen steigern!



Das Phänomen „ADHS“ ist mir vor etwa 25 Jahren durch eines meiner Kinder begegnet. Seitdem erforsche ich die Vielfalt möglicher Ursachen - von genetischen Voraussetzungen über (umgeschulte) Linkshändigkeit bis zu (unerkannten) Begabungen und ganz individuellen Stressoren.

Was aber heute in mehr als 80% der Fälle die primären Störfaktoren sind:

- Bewegungsmangel & Muskelarmut
- Ernährungsdefizite & Schlafmangel
- Bildschirmüberlastung & Ablenkung
- Motivations- & Orientierungsverluste

MYO
MENTAL
©

Hier setze ich an:

Organisches Training nutzt

auf natürliche Weise die positiven Wirkungen von

- KÖRPERLICHER FITNESS
- VITALERNÄHRUNG und
- SPORTIVEM „MINDSET“:

- > Stresswiderstand
- > Schlafqualität
- > Hormon-Balance
- > Innenmotivation
- > Selbstwertgefühl
- > Lernvermögen



Kompetenzen & Erfahrungsschatz:

- Sportwissenschaftler/Diplomtrainer DOSB
- Lizenziierter Trainer für Sportspiele & Schach
- 40 Jahre Praxis im Leistungs- & Nachwuchssport
- ICH SCHAFFS-, LIFEKINETIK®- & HBDI-Coach
- **25 Jahre Engagement für Kinder mit „ADHS“-Symptomen**
- Akteur eines gemeinnützigen Vereins zur Begabungsförderung
- Fachautor zum Thema „ADHS, Bewegung & Spiel“

**In 6 Monaten auf
LERNERFOLGS-Kurs!**

Einzel- & FamilienCoaching
kompakt, vor Ort:
ab 178,50€ pro Monat (jederzeit
kündbar!) - Probeinheit 95,20€

Jetzt **TERMIN** anfragen per
mf@muskelgesundheit.com



ich schaff's



HBDI®-Zertifiziert
Herrmann Brain Dominance Instrument