

A woman with blonde hair tied back, wearing a blue zip-up jacket with a logo on the chest, is smiling and holding a gold medal with a ribbon. The background is a plain, light color.

Donnerstag
6. April 2017

Impulsvortrag: Von erfolgreichen Frauen lernen
**Auf dem Sprung nach oben:
WIE SIE SICH SELBST
MOTIVIEREN!**

Der LandesSportBund Hannover lädt in Kooperation mit der SportRegion OstNiedersachsen zu einem Abend der Spitzenklasse ein mit der Olympiasiegerin Heike Henkel.

Vom Mut, über sich hinauszuwachsen

Was treibt Sie an, was lässt Sie zögern? Woher nehmen Sie Energie für neue Herausforderungen? Wie motivieren Sie sich nach Rückschlägen?

Sieg und Niederlage gehörten zum Alltag der ehemaligen Hochspringerin und mehrfachen Medaillenträgerin Heike Henkel. Anhand ihrer eigenen Erfahrungen aus dem Hochleistungssport zeigt sie auf, wie auch Sie Ihre persönlichen Antreiber und Blockaden finden. Heike Henkel ermutigt mit ihren wertvollen Erfahrungen dazu, Routine und Langeweile zu entfliehen, in dem Sie sich für neue Aufgaben begeistern. Sie gibt Impulse den Mut zu finden, über sich hinauszuwachsen und den eigenen Erfolg in die Hand zu nehmen.

Die Inhalte

- Persönliche Antreiber finden und aktivieren
- Klarheit durch Ziele
- Motivationskiller Stress
- Kräfte mobilisieren
- Techniken aus dem Mentaltraining



Heike Henkel

Sie gehörte zu den besten Leichtathletinnen der Welt. Von 1990-1992 wurde Heike Henkel hintereinander Europa- und Weltmeisterin sowie Olympiasiegerin. Die Erfolge ihrer fast 20-jährigen Karriere machen die ehemalige Profisportlerin zur Expertin für Themen rund um Motivation, Mut und Erfolg.

- Ort:** AVALON Hotelpark Königshof,
Braunschweiger Str. 21a,
38154 Königslutter
- Zeit:** **06.04.2017, 17:30 bis 21 Uhr**
- Kosten:** 10,00 € für Teilnehmende aus den
Mitgliedsvereinen des LSB;
20,00 € für sonstige Teilnehmende
- Anmeldung:** Bettina Dörries, impulsvortrag@ksb-helmstedt.de
oder über www.ksb-helmstedt.de

**Inklusive
Pausen-
Imbiss**