

Die Kraft des Geistes – Berge versetzen

Bergtour zum Prielschutzhause mit Mentalcoach Dr. Georg Karigl

„Erfolg beginnt im Kopf“ eine alte Weisheit, die jeder Spitzensportler längst verinnerlicht hat. Keine seriöse Trainingsplanung kommt mehr ohne Mentaltraining aus.

Die Bergtour der KEPLER SOCIETY am 1. Juli 2006 zum Prielschutzhause bietet Ihnen die Gelegenheit die eigenen Verhaltensmuster im Umgang mit Anforderungen zu reflektieren und mentale Hürden und Hindernisse zu erkennen. Dr. Georg Karigl, langjähriger und erfahrener Motivationstrainer, begleitet Sie bei Ihrem Erlebnis am Berg. Gemeinsamer Treffpunkt und Abmarsch ist um 9 Uhr vom Parkplatz des Johanneshofs am Ortsende von Hinterstoder. Nach dem ca. 2,5 bis 3-stündigen Aufstieg zur Prielschutzhütte stärken Sie sich mittags bei der Hütte mit einem Kesselgulasch vom offenen Feuer.

Nach dieser energiegeladenen Mahlzeit und einer angenehmen Rast erhalten Sie nun Einblick in den spannenden Bereich der Mentaltechniken. Trainer Dr. Georg Karigl wird mit uns herausarbeiten, wie wir mit einer Kombination von uraltem Wissen und moderner Gehirnforschung gezielt unseren persönlichen Erfolg beeinflussen können. Denn hervorragende Leistungen, gleich ob im Sport oder im Beruf, beginnen im Kopf!

Die Teilnahme kostet für Mitglieder der KEPLER SOCIETY 42€, für alle anderen



Interessierten 90€. Im Preis enthalten sind die Begleitung durch einen erfahrenen Bergführer, Mittagessen am Prielschutzhause (ohne Getränke) und ein 3-stündiges Seminar mit Trainer Dr. Karigl.

Und was ist bei Schlechtwetter? Bezugnehmend auf den Inhalt des Seminars lassen wir uns auch von kleinen Hindernissen nicht von unserem Ziel abbringen!

Wir starten an diesem Sommertag und verfolgen dabei unser gemeinsames Ziel! Bei Hagel, Gewitter und Wolkenbruch haben wir noch immer die Räume an der JKU.

Anmelden können Sie sich zu dieser Bergtour der besonderen Art online unter www.ks.jku.at unter Events und Seminare oder per Mail an kepler-society@jku.at bis spätestens 27. Juni 2006.

Nach dem doppelten folgt der dreifache Ironman

Am 14. Juni startet Manuel Wurdak, 23 Jahre jung und Wirtschaftspädagogik-Student aus Linz, bei seiner ersten Triple Ironman Weltmeisterschaft in Moosburg (Kärnten). Dabei muss er folgende Distanzen zurück-

legen: 11,4 km Schwimmen, 540 km Radeln, 126,6 km Laufen.

Wurdak, der für die Askö Schachinger Dopp-Hart startet, trainiert derzeit 10 bis 20 Stunden an sechs Tagen pro Woche. „Ich kann

mir die Zeit halbwegs freie einteilen – das macht das Training mit Coach Alfred Kaiblinger optimal“, sagt Wurdak und hofft auf einen erfolgreichen Bewerb. Aufgegeben sei jedenfalls ein Fremdwort für ihn.



Foto: Reuters

29.06.06 15 UHR
SOMMERFEST
SCHLOSS AUHOF & BIBLIOTHEKSPLATZ
EINTRITT: EUR 7.-/15.- MIT KEPLERCARD