

Mind-Body-Coach: Wer ist schon perfekt?



Sich und den eigenen Körper zu respektieren und zu akzeptieren fällt vielen von uns schwer. Zu gerne lassen wir uns von dem allgegenwärtigen Schönheitsideal, das die Medien uns vermitteln, vereinnahmen. Bei der Mind-Coaching-Expertin Marjorie Francois-Friis wird man jedoch schnell über alle Zweifel erhaben.



"Fitness for everyone" – bei Marjorie Francois-Friis fühlt sich jeder wohl.



„Take what you have and make the best of it“, lautet das Motto der gebürtigen Amerikanerin. „Jeder Körper ist auf seine Weise schön und vor allem einzigartig. Jemand mit kurzen Beinen kann auch durch hartes Training nicht an Körpergröße gewinnen. Sehr wohl hat man aber die Möglichkeit geistig zu wachsen, indem man versucht den eigenen Körper so hinzunehmen wie er ist und das Beste aus ihm rausholt“, erklärt Marjorie.

In ihrem Grünwalder Health Club bietet sie Personal Training-Einheiten verbunden mit Mind Coaching an, einer Trainingsmethode, die ursprünglich aus der Sportpsychologie stammt. Einerseits trainiert Marjorie dabei die kognitiven Fähigkeiten ihrer Kunden um Bewegungsabläufe zu unterstützen, andererseits steigert sie deren soziale und emotionale Kompetenz sowie das Selbstbewusstsein und die mentale Stärke: „Viele Menschen haben Ziele und Wün-

sche, wissen aber nicht wie sie diese erreichen können und brauchen daher jemanden, der sie an der Hand nimmt, motiviert und ihnen mit einem maßgeschneiderten Trainingsprogramm hilft die eigene Richtung zu finden“, erläutert Marjorie.

„Weil wir es uns wert sind – egal ob wir jung oder jung geblieben sind, gesund oder krank. Das Training macht in jedem Alter Spaß und Sinn, man muss sich nur trauen. Ob in der Schwangerschaft, bei Essstörungen, zu Rehabilitationszwecken oder einfach, weil die Leute nicht mit vielen anderen im Fitnessstudio trainieren möchten – bei meinem Training lernt jeder seine Blockaden zu überwinden und das Beste aus sich selbst rauszuholen“, so die passionierte Expertin. Fest steht: Wer sich vom Elan der charismatischen Power-Frau mitreißen lässt, der geht mit einer Einstellung nach Hause, die nicht nur bis zur nächsten Trainingseinheit anhält...



HEALTH CLUB
82031 Grünwald,
Südliche Münchner Straße 68
Tel. 089/64 18 66 07,
info@healthclubonline.de

Öffnungszeiten
Mo bis Do 8:00 – 22:00 Uhr, Fr, Sa, So und
an Feiertagen von 10:00 – 21:00 Uhr
Kinderbetreuung Mo bis Fr 9:00 – 12:30 Uhr