



**Aktion  
MENSCH**

Psychosozialer  
Trägerverein  
Solingen e.V.  
Zentrum für seelische Gesundheit



# MINDFUL COMBAT im PTV

Körper, Gedanken, Gefühle und Handlungen arbeiten zusammen, um unser Wohlbefinden zu beeinflussen.

Herr Talsik bietet ab dem 09.04.2024 eine Sportgruppe im PTV an. Dienstags von 18 bis 19 Uhr in der Kölner Straße 1 im Dachgeschoss des Sozialpsychiatrischen Zentrum.

Es gibt kaum Voraussetzungen für die Teilnahme, Jede\*r kann mitmachen. Wenn Du Spaß an Sport hast, melde Dich gerne. Dieses Angebot ist für die Gruppenteilnehmenden kostenfrei!

Weitere Informationen und Anmeldung am Runden Tisch unter Telefon: 0212 248 21 59



# MINDFUL COMBAT IM PTV

EIN ERSTER SCHRITT IN DIE FITNESS

# MINDFUL COMBAT im PTV

MINDFUL COMBAT beschreibt den achtsamen Umgang mit sich selbst, den Kampf gegen die Krankheit, den Kampf für ein bewussteres Leben und die Inspiration, um das Beste aus sich heraus zu holen.

Es ist ein Training, das dich da abholt wo du bist - mit achtsamen und Ausdauer-Anteilen und einem Mix aus verschiedenen Kampfsportarten.

Auf mögliche Einschränkungen wird individuell Rücksicht genommen. Wenn gewünscht, unterstütze ich dabei, aus der Gruppe heraus ein weiterführendes und langfristiges Sportangebot in Solingen zu finden.

Für weitere Informationen zum Training und zum Trainer besuche [www.hasn-inspire.de](http://www.hasn-inspire.de) und für Interesse an der Teilnahme melde dich direkt am Runden Tisch.

# MINDFUL COMBAT IM PTV

EIN ERSTER SCHRITT IN DIE FITNESS