

## Kostenlos ausprobieren — Persönlichkeits- und Körpertraining

Wer in unklaren Lebenssituationen lebt, gestresst ist, lernen muss, loszulassen, seinen "Roten Faden"

Körpertraining oder Fremdsprachenpraxis. Sie können sich Ihren Schwerpunkt aussuchen. Entdecken Sie



im Leben noch nicht gefunden hat oder sich einfach weiterentwickeln möchte. der findet Hilfe bei der Patch-Work-Trainerin Conny Meinicke aus der Blumenstrasse in Oldenburg, "Ich höre auf, wo Therapeuten anfangen", sagt Meinicke, die ihre Tätigkeitsfelder klar von denen der Therapeuten abgrenzt. Ihre Schwerpunkte sind neben Fremdsprachen die Persönlichkeitsberatung und das Körpertraining. Wir von Leute & Leute verlosen zusammen mit der Betriebswirtin, Ausbilderin und Praventionstrainerin Conny Meinicke von CO.M 2x einen Gutschein im Wert von 100 Euro für Karriere- und Persönlichkeitsentwicklung, Ihre Ressourcen, und nutzen Sie sie effektiv. In einem Training geht es immer um Sie. Genauer gesagt darum, welches Ziel Sie haben und wie Sie am besten dorthin gelangen. Daran wird gemeinsam gearbeitet. Man holt immer nur das heraus, was ohnehin schon in den Menschen "drinsteckt".

Im Laufe ihrer zahlreichen Fortbildungen und in

rer Beratungspraxis CO.M seit nun mehr als über 4 Jahren, hat Meini-

cke verschiedene Methoden praktiziert. Die

Selbst-

ständigkeit der 49-jährigen Westerstederin beruht auf 3 Säulen: Persönlichkeitsund Karriereberatung, Körpertraining, Fremdsprachenunterricht.

Alle 3 Komponenten ergänzen sich prima und das wissen ihre Kunden zu schätzen. Bei der Persönlichkeitsund Karriereberatung wird im Erstgespräch herausgefunden, wo das Problem liegt, bevor man mit dem Kunden eine Straausarbeitet. Entscheidend auch, ob der Klient ein Sicht-, Hör- oder Fühltyp ist. Das Besondere: Dabei kann die Beratung, also die Bewegung des Geistes auch kreativ mit Körperbewegungen zur Steigerung

der Effektivität verbunden







werden. Conny Meinicke begleitet bis zum Ziel und sie gibt Ihnen Methoden an die Hand, die Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu erkennen, Blockaden zu lösen und somit die Energie fließen lassen. Durch ihre, über 4-jährigen Auslandsaufenthalte in Frankreich, England und Spanien und eine 9-jährige Sprachkursleitung an mehreren Instituten verfügt sie über hervorragende Kenntnisse in Französisch, Englisch und Spanisch. Unterrichtet wird spielerisch und praxisorientiert. Es wird Ein-

zelunterricht oder Unterricht in kleinen Gruppen angeboten. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene. Beim Körpertraining bietet das Ein-Frau-Unternehmen diverse Körpertrainingsformen an, u.a. Nordic Walking, Salsafro-Dance-Fitness und Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene. Conny Meinicke ist zertifizierte Präventionstrainerin in den Bereichen Entspannung, Cardio, Skelett/Muskulatur, zertifizierter Pilates-Coach und anerkanntes Mitglied im Pilates-Verband www.

pilates-verband.de. Beim Salsafro-Dance-Fitness werden Latino-Afro-Schritte nach heißen Rhythmen gelernt, das Körpergefühl, die Kondition, die Beweglichkeit trainiert und die Entspannungsfähigkeit ausgebaut. Im Pilatestraining werden die Tiefenmuskulatur, das Bindegewebe und der Beckenboden gestärkt. Alles bewegt sich aus der Mitte des Körpers, dem Pi-

lateszentrum heraus. Die Koordination und Konzentration wird gefördert und dabei gleichzeitig Stress abgebaut. Man kann sich angenehm entspannen. Es gibt über 100 Übungen, die den Körper langfristig andauernd und mit Lust und Laune beweglich gesund halten. und Die Krankenkasse übernimmt teilweise 80 - 100 % der Kosten mehrmals im Jahr. Männer und Frauen können Conny Meinicke als Personaltrainerin oder für Hausbesuche buchen. Montag bis Freitag erreicht man Conny Meinicke von 8 - 22 Uhr unter 0162-7270788, Büro: 0441-36105991. Wenn Sie jetzt Lust verspüren, für sich persönlich etwas zu tun, etwas Neues anfangen möchten oder sich einfach nur weiterentwickeln wollen, dann nehmen Sie die Gelegenheit "beim Schopfe" und machen Sie mit



beim Gewinnspiel Leute & Leute und Conny Meinicke