

Hinweise

1. Wie kann dieses Trainingsprogramm genutzt werden?

- im zeitlich wie inhaltlich **individuell** dosierbaren Selbsttraining
- über **interaktive** Schaltflächen und Routingfunktionen zu gewünschten Themengebieten
- als Grundlage für **Gruppentrainings** mit einem zusätzlichen Trainer oder Coach