

12-Wochen-Programm

für mentale und körperliche
Stärke



Was erwartet dich?

Dieses Programm unterstützt dich dabei, deine mentale und körperliche Widerstandskraft nachhaltig zu stärken. Ein klarer Geist in einem gesunden Körper ist die Grundlage für langfristigen Erfolg – sowohl beruflich als auch privat.

Ablauf:

1. Kick-off Event

Hier setzen wir gemeinsam den Startpunkt für deine persönliche Weiterentwicklung.

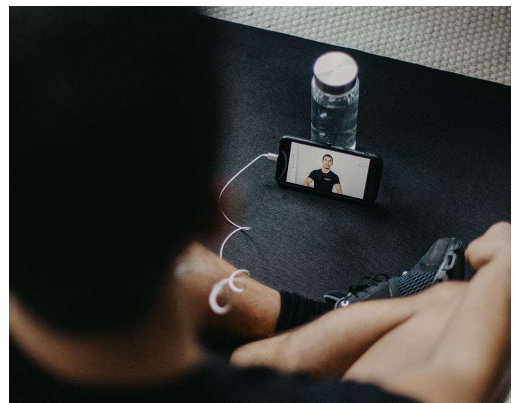
2. 12-Wochen-Programm

- Abwechslungsreiche **Workout-Videos** à 30-50min für mehr Energie, Kraft und Ausdauer
- Geführte **Mentalübungen** im Audioformat für mehr Gelassenheit, Ruhe und Fokus
- **Gedrucktes Journal** zur Vertiefung zentraler Themen wie Vision, Stress, Emotionen und Angst zur Stärkung der Persönlichkeit



Deine Vorteile:

- ✓ **Mentale Stärke aufbauen** – Entwickle mehr Klarheit, Fokus und innere Ruhe für den Berufs- und Lebensalltag
- ✓ **Stress besser bewältigen** – Effektive Strategien, um gelassener mit Herausforderungen umzugehen
- ✓ **Mehr Energie und Leistungsfähigkeit** – Kurze, intensive Trainingseinheiten für nachhaltige körperliche und mentale Fitness
- ✓ **Flexibel und alltagstauglich** – Übungen und Workouts, die du jederzeit und überall in deinen Tagesablauf integrieren kannst
- ✓ **Individuell und ergänzend** – Ideal, unabhängig davon, ob du bereits aktiv trainierst oder einen neuen Weg suchst, um dich fitter und ausgeglichener zu fühlen



Für mehr
Informationen:

body-
mind.hiranotraining.ch

Nutze diese Chance!

Investiere in deine
mentale und körperliche
Stärke – wir begleiten
dich auf diesem Weg
und unterstützen dich
dabei, dein volles
Potenzial zu entfalten.



ÜBER MICH

JULIEN HIRANO

Geschäftsführer & Gründer von
HIRANOTRAINING GmbH

- Sportwissenschaftler, Mentalcoach
- Dozent am Departement Sport, Bewegung und Gesundheit in Basel
- Speaker für nationale und internationale Firmen
- 2x TEDx Basel Speaker



Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass jeder seine persönlichen Ziele erreichen kann.
Alles, was man braucht, ist ein positives MINDSET und eine grundlegende PHYSISCHE STÄRKE.

Referenzen:

Roche, Novartis, GSK, FC Basel 1893, SportX Migros, GILEAD Sciences, TEDx Basel, B. Braun Switzerland, Doetsch & Grether AG, UKBB Universitäts-Kinderspital beider Basel, Complimmo AG, kreisvier communications, Vantage Global Event Production, Audience communications, KEUNE Haircosmetics, Bio Medica, Eidgenössische Sporthochschule Magglingen, Deutsche Sporthochschule Köln

