



Resilienz- und Lebenskompetenztrainerin

„Mein Herzensthema ist es, Kinder zu Stärken für ein entspannteres und positiveres Leben. Als Mutter von einer Tochter und zwei Söhnen darf ich jeden Tag Einblick in die Welt der Kinder bekommen. Es erfüllt mich mit Freude, ihre Neugierde und Kreativität zu fördern.“

Als Kinder- und Jugendcoach ist es mir ein Anliegen, ihnen die Werkzeuge mit auf den Weg zu geben, die sie benötigen, um Herausforderungen zu meistern und selbstbewusst in die Zukunft zu blicken. Ich glaube fest daran, dass jedes Kind einzigartig ist und das Potenzial hat, seine Träume zu verwirklichen. Durch gezielte Unterstützung und liebevolle Begleitung möchte ich dazu beitragen, dass sie sich in ihrem eigenen Leben positiv entfalten können.

Vivian Holz

● **Resilienz**

Spielerische und aktive Trainingseinheiten die darauf abzielen, die individuellen Stärken zu erkennen und zu fördern.

● **Lebenskompetenz**

Spaßige und lehrreiche Bewegungseinheiten, die die körperliche Fitness und das Selbstbewusstsein stärken.

● **Stressbewältigung**

Strategien für Schüler, um mit Stress umzugehen und das Wohlbefinden im Schulalltag zu fördern.

● **Mobbing-Prävention**

Proaktive Trainings zur Prävention von Mobbing in Schulen und Kitas.



Starke Kinder Starke Zukunft

www.heldenschule-friesland.de



Wieso Heldentraining?

Kinder und Jugendliche benötigen nicht nur akademische Fähigkeiten, sondern auch Resilienz und Selbstbewusstsein, um Herausforderungen im Alltag zu meistern. Durch gezielte Coaching-Methoden und spielerische Ansätze fördern wir eine positive Einstellung und helfen ihnen, ihre Stärken zu erkennen.

Wo Heldentraining?

Egal ob Schule, KiTa oder im Verein, Heldentraining kann überall sein!

Lasst uns über einen individuellen Trainingsplan passend für euch/eure Einrichtung sprechen.



So erreicht ihr mich:

✉ holz-vivian@web.de

☎ 0162/4256513



**Starke Kinder
Starke Zukunft**

**“Stark auch
ohne Muckis”**



Das Konzept "Stark auch ohne Muckis" unter der Leitung von Daniel Duddeck bietet eine wertvolle Unterstützung für Kinder und Jugendliche, die ihre persönlichen Stärken entdecken und entwickeln möchten. Als Resilienz- und Lebenskompetenz-Trainerin, die 2022 ihre Ausbildung unter der Anleitung von Jana Dibbern & Daniel Duddeck begonnen hat, freue ich mich darauf, partizipative und proaktive Methoden einzusetzen, um junge Menschen auf ihrem Weg zum Selbstbewusstsein und zur Resilienz zu begleiten. Durch gezielte Coaching-Ansätze werden Kinder und Jugendliche befähigt, ihre Ressourcen zu aktivieren und Herausforderungen mit einem gestärkten Selbstvertrauen zu begegnen.