

## Grenzerfahrungen – 100'000 Schritte zum persönlichen Erfolgserlebnis

### Beschreibung des Projekts (Programm / Inhalte / Ziele)

Schon einmal mehr als 1'000 Treppen erklommen, mehr als 50 km marschiert oder 10 km schwimmend zurückgelegt? Weisst Du, wie es ist, pro Trainingseinheit 20'000 kg zu bewegen oder mit dem Velo Steigungen von 20% zu bewältigen? Diese Woche wird Dich vielleicht an Deine Grenzen bringen – evtl. wirst Du aber auch erfahren, dass Du zu noch mehr im Stande wärst.

### Vorgesehene Erfolgskontrolle

Schweiss und Muskelkater

### Daten

**Von: 05. Juli 2019**

**Bis: 09. Juli 2019**

### Impulse

Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gewinnen. Alleine und im Team Herausforderungen meistern – es ist mehr möglich, als Du denkst.

### Teilnahmebedingungen

Physisch und psychisch belastbar sein.

### Anzahl Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Minimale Anzahl: 4

Optimale Anzahl: 10

### Namen der leitenden Lehrperson(en)

Benno Wullschleger

### Durchführungsort(e) / Kontakte während des Anlasses

NKSA, Kantone Aargau, Solothurn und Baselland

### Kosten in CHF

max. Fr. 15.-

### Impulswoche eingegeben von: Benno Wullschleger



Quelle: aarburg.ch



Quelle: souls-art-blog.over-blog.de



Quelle: menshealth.de