

Seminar / Aktivtag(e)
**Gesundheit und Leistungsfähigkeit brauchen
Training**
Mit mehr Energie durch´s Leben



Erfolg – jeder möchte erfolgreich sein. Erfolg erfordert in erster Instanz einen hohen beruflichen Einsatz. Dabei kommt es in erfolgreichen Unternehmen auf die Leistung und Fähigkeiten eines jeden Einzelnen sowie dessen optimales Zusammenwirken mit dem gesamten Team an. Dafür ist eine gute Portion mentaler und körperlicher Fitness notwendig, wie z.B. eine Menge Kraft, ein gutes Durchhaltevermögen, ein gesundes Kreuz, eine optimale Ernährung und auch Zeiten für Entspannung, soziale Kontakte und Zeit zur Entwicklung eigener Ziele und Visionen. Erst der Zusammenklang dieser verschiedenen Bestandteile – eine BALANCE - kann langfristigen Erfolg ermöglichen. Dabei wird die Sicherung der gesundheitlichen Ressourcen in der Arbeits- und Lebensplanung viel zu selten bedacht und erlernt.

„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit,
um Geld zu verdienen.

In der zweiten Hälfte unseres Lebens opfern wir das Geld,
um die Gesundheit wieder herzustellen.“

(Voltaire, 18. Jhdt.)

In diesem Seminar werden Ihnen „biologische Grundregeln“ für ein erfolgreiches und gesundes Leben auf einfache Art und Weise vermittelt. Wissenschaftliche Untersuchungen insbesondere der letzten Jahre zeigten, dass für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit ein Mindestmaß an „Training“ erforderlich ist. Dies gilt sowohl für ein sinnvolles Bewegungsprogramm als auch für eine optimale Ernährung. Auf dieser Basis werden so genannte „Minimalprogramme“ hinsichtlich Ernährung und Bewegung entwickelt. So können Sie mit einem Minimum an Zeit ein Maximum an (gesundheitlichen) Nutzen für sich verbuchen. Sie werden nicht nur Ihr Leben mehr genießen, sondern auch Ihren Erfolg und Ihr Wohlbefinden steigern. Ganz nach dem Motto: Mit mehr Energie durch´s Leben.

Mögliche Seminarinhalte:

Die Seminarinhalte werden zuvor mit den verantwortlichen Personen abgestimmt und so generell auf die individuellen Bedürfnisse und Anforderungen ausgerichtet.

Sie möchten:

- Aktiv- und Motivationstage für Ihre Mitarbeiter mit dem Schwerpunkt gesundheitliche Ressourcen gestalten
- Aktivtage für bestimmte Personengruppen (Führungskräfte) oder ganze Abteilungen
- Infolge bestimmter medizinischer Probleme (z.B. Rückenprobleme) Aktivtage für diese Personengruppe gestalten

–

- Sinnestest („Sind Sie noch bei Sinnen?“)
- Ernährungsscheck
- Stresscheck
- Rückenanalyse, Funktionsanalyse der Wirbelsäule
- Laktattest, Bestimmung des optimalen Belastungspulses für ein gezieltes und effektives Ausdauertraining
- Rücken- und Arbeitsplatzgymnastik
- Bewegungs- und Sportpraxis mit:
 - Walking, Laufen, Lauftechnik und Laufspiele
 - Rad, Bike & Co - Training, optimale Ausrüstung, Reparaturkunde
 - Outdoor-Sportarten
- Entspannungsübungen

Dauer:

individuell, optimal 2-3 Tage

Termine:

nach Vereinbarung

Möglicher Ablauf:

- | | |
|--------|---|
| 1. Tag | Einführungs- und Motivationsvortrag
Fitness-Test
Bewegungs- und Sportpraxis |
| 2. Tag | Vorträge zu Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung
Bewegungs- und Sportpraxis
Umsetzungsmanagement |

6 Monate eigenständige Umsetzungsphase

Re-Check über z.B. 1 Tag nach 6 Monaten

Kosten:

Nach (kostenlosem) Einführungsgespräch mit Problemanalyse wird ein Seminarplan mit Kostenvoranschlag gemeinsam mit Ihnen erarbeitet.

–