

Fit und Vital Seminar Vol. I

Die TeilnehmerInnen nehmen sich für das Thema Gesundheit eine „Auszeit“. Aufbauend auf einem ganzheitlichen Gesundheits-Check entwickeln die TeilnehmerInnen einen persönlichen Trainingsplan; nach 6 Monaten werden Erfolge überprüft und Korrekturmaßnahmen vorgenommen.

Impulse zum Thema Gesundheit (inhaltlich/praktisch) sollen neugierig und Lust auf mehr machen. Dabei steht die Erhaltung der Arbeitskraft bis ins hohe Alter im Vordergrund.

Inhalte u.a.

- Gesundheitsvorsorge versus Krankheitsnachsorge
- Persönlicher Check (Körper/Stressumgang/Ernährungsverhalten)
- Auswertung, Trainingsempfehlungen
- Individuelle Gesundheitsziele und Umsetzungsplan
- Inputs zu Training, Ernährung, Stressprävention
- Lebensphasenorientierte Vitalität und Arbeitsleistung
- Miteinander unterwegs:
Körperwahrnehmung, Aktives Erwachen,
Walken/Laufen/Radfahren, Gesunde Übungen für
Arbeitsalltag, Sauna etc.

Zielgruppe

- MitarbeiterInnen, Führungskräfte

Organisatorisches

- Seminardauer: 3 Tage +
1 Tag Follow-up nach 6 Monaten
- Max. TeilnehmerInnenzahl: 16-18 Personen, Übernachtung
- Individuelle, vertrauensvolle Beratung möglich

