



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Impulsvortrag „Bewegung ist die beste Medizin“

Gezielte Aktivität für die eigene Gesundheit nutzen

Der Vortrag "Bewegung ist die beste Medizin" gibt Ihnen Auskunft über die Planung von zielorientiertem Bewegungstraining und motiviert Sie zu mehr körperlicher Aktivität, egal ob Sie sich eher als Sportler oder „Couchpotato“ fühlen.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

„Sport ist Mord“ sagen die einen, die anderen sind der Meinung, dass sie ohne Sport nicht leben können. Sport, insbesondere (Hoch-) Leistungssport ist nicht zwangsläufig gesund, aber ohne Bewegung ist Ihre Gesundheit gefährdet. Dass Bewegung für uns Menschen die beste Medizin ist, bestätigen mittlerweile viele Studien. Aber was bedeutet diese Erkenntnis für Sie?

Inhalt:

- Welche Bedeutung hat „Konditionstraining“ für Sie?
- Wie definieren Sie gesundheitliche Ziele?
- Wie häufig und wie lange ist es für Sie sinnvoll zu trainieren?
- Welche Intensität führt für Sie zum Erfolg?
- Wie trainieren Sie die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination?
- Wie gestalten Sie die Regenerationsmaßnahmen, um auch die psychischen Belastungen des Berufs- und Alltagslebens besser zu kompensieren?
- Was sagt Ihnen der „innere Schweinehund“?

Auf alle diese Fragen geben wir Ihnen eine fachkundige Antwort. Verschiedene Übungen ergänzen den Vortrag. So wird Ihre Motivation angeregt, gleich mit dem Training zu beginnen.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: 45 - 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes