



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

# Impulsvortrag „Optimierung der Regeneration“

Die Grundlage zum Erhalt unserer Arbeitsfähigkeit

Der Impulsvortrag „Optimierung der Regeneration“ vermittelt Ihnen die physiologischen Grundlagen unserer Erholungsmechanismen. Sie lernen unterschiedliche Möglichkeiten zur Feststellung und Beeinflussung Ihrer Regenerationsfähigkeit kennen, um eine gute Entscheidungsgrundlage für Ihre persönliche Strategie zu erwerben.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Herausforderungen annehmen und Leistung erbringen, um nachhaltigen Erfolg zu haben, bedeuten immer, die uns Sicherheit bietende Komfortzone phasenweise zu verlassen. Damit Sie optimale Leistung erbringen können, ist es notwendig, dass Sie Erholungsmechanismen optimieren. Dabei können wir vom (Leistungs-) Sport lernen, denn nur die Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Regeneration bringt herausragende Ergebnisse – sowohl im Sport als auch in der Arbeitswelt.

Inhalt:

- Verständliche Darstellung der menschlichen Erholungsmechanismen
- Vorstellung unterschiedlicher Tools zur Feststellung des persönlichen Regenerationsstatus` und Kennenlernen verschiedener Regenerationsmethoden
- Einfache Übungen zum schnellen Regenerieren



**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