



# Aktiv-Workshop

Teaser für einen aktiven Lebensstil

**Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie (wieder) mehr Sport / Bewegung / Fitnessstraining sowie eine gesunde Ernährung und Stressreduktion in Ihren Alltag integrieren, um gesund zu bleiben. Dazu können Sie bereits bekannte (Management)Fähigkeiten nutzen und bleiben so im Alltag motiviert.**



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

Kennen Sie das? Ein Projekt jagt das Nächste, die Calls reihen sich ohne Pausen aneinander und die Nahrungsaufnahme findet mal so eben schnell zwischendrin statt. Für Fitnessstraining fehlt dann jede Energie. Eine solche Situation im (Home)Office und in der Freizeit hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und wir können es so tatsächlich unter einen Kilometer Bewegungsaktivität pro Arbeitstag schaffen. Zum Vergleich: Unsere Vorfahren - die Jäger und Sammler - waren ca. 20 Kilometer pro Tag unterwegs. Die Folgen dieses Bewegungsmangels - oft kombiniert mit ungesunder Ernährung und Stress - können die sog. Zivilisationserkrankungen (wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck) sein oder auch einfach Schulter-Nacken-Verspannungen und Rückenschmerzen. Das muss nicht sein! Als Manager haben Sie bereits alle Methoden an der Hand, um Ihren Körper bzw. Ihre Gesundheit erfolgreich zu managen. Im Workshop analysieren wir in kleinen Aktiv-Einheiten Ihre Fitness, planen Training, Erholung und Ernährung in Ihren Alltag ein, gehen gemeinsam die Umsetzung durch und schauen auf Tools, die Ihnen zeigen werden, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Wir vermitteln Ihnen interessantes Wissen, geben praktische Tipps und vermitteln Ihnen motivierende Übungen, die Sie dann zur Schritt-für-Schritt-Umsetzung in den Alltag mitnehmen können.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

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



**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: 60 min

#### Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können