



# Aktiv-Workshop

Teaser für einen aktiven und gesunden Lebensstil

**Dieser Workshop verdeutlicht Ihnen das Thema Gesundheit in seiner Ganzheitlichkeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie (wieder) mehr Sport / Bewegung / Fitnessstraining, eine gesunde Ernährung und Stressreduktion in Ihren Alltag integrieren können, um gesund zu bleiben. Dazu können Sie bereits bekannte Fähigkeiten aus Ihrem Berufsleben nutzen, um ganzheitlich Ihren Körper und Ihre Gesundheit erfolgreich zu managen.**



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

Kennen Sie das? Ein Projekt jagt das Nächste, die Calls reihen sich ohne Pausen aneinander. Es bleibt keine Zeit für sich selbst und deshalb findet die Nahrungsaufnahme zwischen „Tür und Angel“ nebenbei statt. Der Stresslevel steigt kontinuierlich an. Für körperliche Bewegung fehlt jede Energie.

Wenn diese Schilderung auch nur ansatzweise auf Sie zutrifft, dann sind Sie bei diesem Workshop genau richtig, denn diese Situation ist auf Dauer kontraproduktiv für Ihre Gesundheit!

Da in diesem Rahmen kaum Bewegungsaktivitäten stattfinden, bündeln sich häufig die Themen Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Stress zu einem gefährlichen Mix wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck oder es treten Schulter-Nacken-Verspannungen und Rückenschmerzen auf.

Das muss nicht sein! Wir sind davon überzeugt, dass Sie bereits viele Methoden kennen, um Ihren Körper bzw. Ihre Gesundheit erfolgreich zu managen. Darauf bauen wir auf. Im Workshop analysieren wir in kleinen Aktiv-Einheiten Ihre Fitness, planen Training, Erholung und Ernährung in Ihren Alltag ein und gehen gemeinsam die Umsetzung durch. Wir vermitteln interessantes Wissen, geben praktische Tipps und zeigen Ihnen einfache Übungen, die Sie dann Schritt-für-Schritt in Ihrem Alltag umsetzen 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