



Vortrag: „Bewegung ist die beste Medizin“

Wie Sie die überwiegend geistigen und sitzenden Tätigkeiten im (Berufs-)Alltag besser mit körperlichen Aktivitäten kompensieren

Der Vortrag gibt Ihnen fundierte Informationen zur Planung und Umsetzung von bedarfsorientierten Bewegungsaktivitäten. Sie erhalten motivierende Tipps, unabhängig davon, ob Sie mehr der Zielgruppe Sportler oder „Couchpotato“ angehören.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

„Sport ist Mord“ sagen die einen, die anderen sind der Meinung, dass sie ohne Sport nicht leben können. Ob Sport, insbesondere (Hoch-) Leistungssport, gesund ist, darf bezweifelt werden. Fest steht aber, dass ein Leben mit wenig Bewegung Ihre Gesundheit gefährdet. Bewegung ist für uns Menschen die beste Medizin! Wenn sie korrekt durchgeführt wird, sogar ohne Nebenwirkungen, 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 persönlichen 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: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes