



# Vortrag: „Optimierung der Regeneration“

Was wir vom Sport für den Berufsalltag lernen können

**Der Vortrag informiert Sie, wie unsere Regenerationsmechanismen funktionieren, wie Sie Ihren aktuellen Regenerationsstatus messen können und mit welchen Tools es Ihnen gelingt, Ihre Erholungsfähigkeit zu optimieren.**



KörperManagement®  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Vom Sport für den Berufsalltag lernen? Ja, das geht, denn jeder Olympiasieger oder jede Weltrekordlerin wäre niemals dahin gekommen, wenn sie nur trainiert hätten. Ihren Erfolg haben sie auch Ihren Regenerationsmaßnahmen zu verdanken.

In den Erholungsphasen passt sich der Organismus den Belastungen an, die ihn während des Trainings oder Wettkampfs aus der Balance gebracht haben. Da dieses biologische Gesetz nicht nur für Sportlerinnen und Sportler Gültigkeit hat, sondern universell ist, gilt es auch für andere Zielgruppen, z.B. für Bürotätige.

Profitieren Sie von den Erkenntnissen einer optimalen Regeneration aus dem Leistungssport!

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- Hybrid

Ausstattung:

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

Zeit: Ca. 60 Minuten

Teilnehmendenzahl:

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

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

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