Seminar-Nr. 40002

Fit und gesund – So überwinden Sie den inneren Schweinehund

Termin
29.04.2024 - 30.04.2024 , 14 Stunden
29.04.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,
30.04.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Inhalte

1. Wenn der Schweinehund mal wieder zupackt
    - Umgang mit Gewohnheiten
    - Aufbruch zu neuen Ufern
    - Mit Spaß Veränderungen leben
2. "Sport ist Mord!?" - Im Gegenteil!
    - Mit wenig Aufwand viel erreichen
    - Das Minimalprogramm: 12-Minuten-Fitness
    - Bewegungsübungen am Arbeitsplatz
3. Essen mit Genuss und Köpfchen
    - Vitalernährung als Energielieferant
    - Fitnessernährung und Snacks am Arbeitsplatz
    - Erfolgreich Ernährung umstellen
4. In der Ruhe liegt die Kraft
    - Zeiten zum Abschalten
    - Wirkungsvoll Pausen machen und erholen
    - Entspannungstechniken

Ziele und Methoden

Endlich wieder in Schwung kommen? - Ja, das wünschen sich viele. Doch da gibt es 1000 Gründe, die einen davon abhalten können: mangelnde Zeit, schlechtes Wetter, das gemütliche Sofa. Aber ehrlich: Knirschen nicht auch bei Ihnen die Gelenke und zieht Sie das "Mittagskoma" nach dem Essen ins Leistungstief?
Eigentlich wissen Sie: Sie müssten mehr für Ihre Gesundheit tun. Doch Sie sind nicht der

"hechelnde Sport-Asket" und "Vollkorn-Fan", sondern ein Genussmensch, der es ruhig angehen lässt? Dann sind Sie hier genau richtig. Machen Sie Ihren Schweinehund zum freundlichen Haustier und entwickeln Sie mit ihm neue Strategien für mehr Vitalität und Lebensqualität.

Im Seminar wird mit Kurzvorträgen, Gruppenarbeit, Bewegungs- und Entspannungsübungen gearbeitet.

Zusätzliche Hinweise
Eine Isomatte und wetterfeste, bequeme Sport,- oder Freizeitbekleidung für drinnen und draußen.
Referent/-in
Karin Obermark-Stell, Dipl.-Sportwiss. und Gesundheitspsych. (M.Sc.), kostello - Gesundheitsmanagement

Ort
Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel