



Lust auf Bewegung WEIL BEWEGUNG IN UNSEREN GENEN LIEGT



Vortrag



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag



Kursangebot



Hintergrund:

Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Medikament, das Ihnen dabei hilft, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren, Ihre Fettverbrennung zu verbessern, Ihre geistige und körperliche Wachheit zu erhöhen, sich deutlich entspannter zu fühlen, die Belastbarkeit Ihres Skeletts zu erhöhen, Ihr Muskelwachstum zu fördern – kurz gesagt: Ihre Gesundheit zu steigern und Ihr Leben zu verlängern. Was wären Sie bereit, für dieses Medikament zu bezahlen? Es gibt dieses Medikament: Bewegung! Lust auf Bewegung – lassen Sie sich überzeugen, wie hilfreich und wirksam mehr Bewegung im Alltag ist. Der Workshop möchte Sie motivieren, Schritt für Schritt mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.

Inhalte:

- Bewegung, Leistungsfähigkeit, Gesundheit
- Womit wir unserer Gesundheit schaden
- Ein kleiner Fitness-Check
- Bewegungsrealität und Ziele
- Praktische Übungen für mehr Bewegung zwischendurch
- Strategien für ausreichend Bewegung im Alltag

Hinweis:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen. Bei einem Ganztagesworkshop bitte zusätzlich Matte und Decke mitbringen.

Empfehlung:

Damen sollten besser keinen Rock tragen.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de