

Fit im Job

Sie möchten fitter durch den Arbeitsalltag kommen und mit mehr Energie und Leichtigkeit in den Feierabend starten? Tipps & Tricks dazu erhalten Sie in diesem Kurs. Mit gezielter Lebensmittelauswahl und zielgerichteten Sportübungen, können Sie Heißhunger und Müdigkeit vermeiden. Wir entlarven Kalorienfallen und Zuckerbomben, verhelfen Ihnen zur Linderung von Rücken- und Gelenkschmerzen und lösen nach und nach Nacken- und Schulterverspannungen auf.

Wir geben Ihnen konkrete Bewegungsempfehlungen und Ernährungstools mit auf den Weg, um an langen Bürotagen Ihre Energie und Konzentration hochzuhalten, sodass Sie auch nach Ihrem Arbeitstag noch Kraft und Elan für Freizeitaktivitäten und / oder Familienzeit haben. Turbogang statt Tempolimit. Basteln Sie mit unserer Unterstützung Ihren individuellen Bauplan für den Tag und fühlen sich damit rund um die Uhr gesund und leistungsstark.

Online Seminar mit Melanie Gebel



Inhalte

- Einführung und Grundlagen
- Leistungsstark mit ausreichend Flüssigkeit
- Gezielte Kohlenhydratauswahl, Achtung Fruchtzucker!
- Brainfood statt Mittagstief
- Meal-Prepping - Strategie zur Stressbewältigung
- Rezeptzubereitungen, Einzel- und Gruppenarbeit

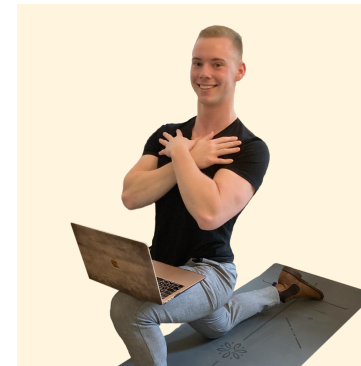
Kursort: Online mit der Plattform Zoom (Zugang mit Laptop oder Smartphone)
Kursleiterin: Melanie Gebel, Diätassistentin, VDD Fortbildungszertifikat
Kursdauer: 8 x 1 Std. / 1. + 8. Einheit 2 Std. jeweils von 16:00 – 18 Uhr
Zeitraum: dienstags, 08.02. – 05.04.2022 (ohne 08.03.) jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.02.2022
Gebühr: 189€ pro Teilnehmer
(inkl. aller Unterlagen, Besprechung eines Ernährungsprotokolls)

Der Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst! 80% Anwesenheit erforderlich

Online Training mit Nick Janitschke



SANDRA
PERLBACH



Inhalte

- Arbeitsbeanspruchung im Büro kennen - Überlastungen vermeiden
- Kraftvoll durch den Tag, einfache Tipps für mehr Alltagsfitness
- Aktive Bürostuhlpause - leistungsstark im Job
- Bildschirmpause! Training zur Entlastung der Augen
- Weg vom Bürostuhl - rein in die Gleichgewichtsübungen
- Entspannter Feierabend - mehr Beweglichkeit durch Faszientraining

Kursort: Online mit der Plattform Zoom (Zugang mit Laptop oder Smartphone)
Trainer: Nick Janitschke, Trainer für Athletik & Gesundheitssport, Sport- und Bewegungstherapeut
Kursdauer: 6 x 1 Std., direkt im Anschluss an das Seminar von Frau Gebel (2.-7.Termin)
Zeitraum: ab Dienstag 15.02.2022 (ohne 08.03.), jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.02.2022
Gebühr: 89€ pro Teilnehmer inkl. aller Trainingsunterlagen