



Heute fit für morgen!

Zielgruppe

Alle, die ihre Energie und Kraft für Familie, Arbeit und Freizeit steigern wollen!

Inhalte

Gesundheit kann nicht durch Bewegung alleine, kann nicht durch Ernährung alleine und kann auch nicht nur durch die Kraft des Geistes erzielt werden. Führt man aber diese drei Säulen der Gesundheit zusammen, dann hat man ein stabiles Fundament für die Zukunft. In diesen zwei Tagen soll das Konzept der ganzheitlichen Herangehensweise an das Thema Gesundheit vorgestellt werden. Die Basics der drei Säulen werden in Theorie und Praxis erarbeitet und so eine Basis für die Umsetzung im täglichen Leben gelegt.

Methoden

- Nordic Walking,
- Entspannungstechniken
- Theoretisches und Praktisches zur Ernährung
- Motivationstechniken
- Outdoor-Methode.

Maximale TN - Anzahl: 12 Personen

Termin: nach Vereinbarung

Veranstaltungsort: nach Vereinbarung

Trainer

Mag. Markus Schober

Dauer: 2 Tage

Ihre Investition: auf Anfrage

Anmerkungen

Bequeme Bekleidung, Sportgewand, Lauf- oder Nordic - Walking - Schuhe, Regenjacke und Hose sind bitte mitzubringen.