

Mehr Bewegung in den Alltag bringen

Sie nehmen sich jedes Jahr vor, mehr Sport zu machen, schaffen es aber nicht, sich nach der Arbeit oder am Wochenende aufzuraffen? Sie finden immer wieder gute Ausreden, warum es gerade jetzt nicht geht? Dann holen Sie sich einen Motivationsschub, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Es erwartet Sie eine gesunde Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und Spaß. Auch Sportmuffel sind willkommen!

Seminarthemen

- Ihr persönlicher Vorteil, sich regelmäßig zu bewegen
- Wie Bewegung Ihre körperliche und geistige Fitness und Ihr Aussehen beeinflusst
- Die wichtigsten Sport- und Bewegungsmöglichkeiten mit ihren jeweiligen Vorteilen
- Einfluss von Licht und frischer Luft auf das Wohlbefinden und die Gesundheit
- Wie Sie mit Bewegung Stresshormone abbauen und wieder ausgeglichener sind
- Tipps für Einsteiger, damit sich keiner überlastet oder den Spaß an der Bewegung verliert
- Praxisteil: Übungen für zu Hause und für den Arbeitsalltag
inklusive 7-Minuten-Power-Programm
- Ziel: Bewegungsmöglichkeiten, die zu mir und meinem Alltag passen
- Tipps für den Umgang mit dem inneren Schweinehund, wenn der Sie von Ihrem Ziel abzubringen versucht