

## Was zeichnet unser Seminar aus?

### Produktives Lernklima

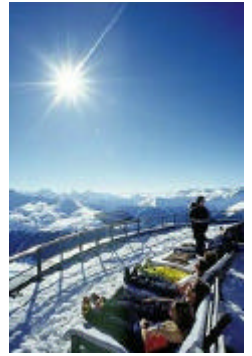
- ⇓ durch methodisch und didaktisch gut gegliederte Seminare
- ⇓ durch eine individuelle Seminargestaltung
- ⇓ durch eine optimale Betreuung

### Transfer in den Alltag wird gewährleistet

- ⇓ durch Verzahnung von Theorie und Praxis
- ⇓ durch ein aktives Bewegungsprogramm
- ⇓ durch begleitende Nachbetreuung

### Hohe Qualität

- ⇓ durch spezialisierte Trainer
- ⇓ durch große Fachkompetenz und eine adressatengerechte Wissensvermittlung



## „Mehr Bewegen kann viel Bewegen“

### ein Seminar für Ihre Gesundheit

#### Das Problem

Gesundheit und Belastungsfähigkeit sind in der heutigen Zeit Grundvoraussetzungen zur Alltagsbewältigung und für ein erfülltes Leben. Die moderne Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft mit einer fortschreitenden Technisierung, steigender Produktion und stetigem Wandel erfordert eine hohe psychische und physische Belastungs- und Anpassungsfähigkeit. Hierbei besteht die Gefahr, dass das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensqualität zeitweise oder auch dauerhaft beeinflusst werden.

#### Die Lösung.....

#### Aufforderung zu einem neuen Lebensstil

Wer diesem Geschehen standhalten will, darf die Augen vor der Realität nicht verschließen. Sie haben nur eine Gesundheit und diese gilt es zu erhalten. Dies bedeutet, dass Sie Gesundheitsrisiken frühzeitig erkennen und Ihre Lebensgewohnheiten in Teilbereichen verändern müssen.

.....ist unser Programm