

PRÄVENTION und TRAINING mit Konzept.

Regelmäßige Bewegung stellt eine der zentralen Grundlagen eines gesunden Lebensstils dar.

Sie ist gut für Körper und Seele sowie eine der besten Methoden, den Körper in Form und den Organismus in Schwung zu bringen.

Jede Art körperlicher Bewegung trägt zum persönlichen Wohlbefinden bei - egal ob als Freizeit- oder Leistungssport. Aber wie kann das Training so gestaltet werden, dass das eigene Ziel bestmöglichst erreicht und das Gesundheitsgefühl verbessert werden kann? Dies ist eine der zentralen Fragen des Vortrags „PRÄVENTION. und TRAINING. mit KONZEPT.“

Ganz egal, ob Sie den richtigen Einstieg in das Training für sich finden möchten, gerade erst mit dem Training begonnen haben oder bereits seit längerem sportlich aktiv sind - dieser Vortrag bietet Ihnen die Möglichkeit, neues Wissen zu erlangen und Ihrem persönlichen Ziel ein Stück näher zu kommen.

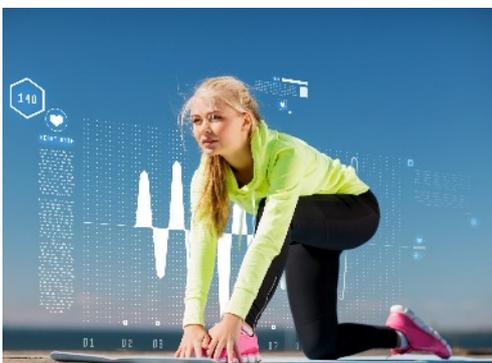
Inhalte des Vortrags:

- Was macht ein richtiges Training aus?
- Wie gestalte ich mein Training zielorientiert?
- Wie finde ich die optimale Balance zwischen Training und Regeneration?
- Wie schaffe ich einen Transfer in den Alltag?

Auf diese und weitere interessante Fragen gibt der Vortrag „PRÄVENTION. und TRAINING. mit KONZEPT“ Antworten.



Rahmenbedingungen



Organisation:

Vortrag mit aktiver Teilnahme

Zeitlicher Rahmen:

45 - 60 Minuten

Teilnehmerzahl:

Unbegrenzt

Kosten:

Auf Anfrage