



Fitness-Ernährung-Gesundheit I

- Das Firmenfit Einstiegsseminar -

Fitness, Ernährung, Gesundheit - Sie wissen worauf es im Alltag ankommt, aber das ‚Tun‘ bleibt zu oft auf der Strecke. Die Erfolgsformel für Ihre Umsetzung ist: Motivation. Diese und viel mehr erhalten Sie in diesem Seminar.

1,5 Tage die Ihr Leben verändern! - Das Erfolgskonzept für Sie und Ihre gesunden Mitarbeiter

- ✓ erhöhte Arbeitszufriedenheit & -produktivität
- ✓ gesunde & ausgeglichene Mitarbeiter
- ✓ weniger Krankenstandtage
- ✓ Burnout-Vorbeugung
- ✓ Konzentrationsfähigkeit & Wohlbefinden
- ✓ Arbeitsfreude & gutes Betriebsklima
- ✓ Gesundheitswissen & Umsetzung

Ein Beispiel eines Programmablaufs finden Sie auf der Folgeseite.
Interessiert?, dann kontaktieren Sie mich noch heute. Ich stehe Ihnen für Fragen oder für ein auf Sie oder Ihre Firma abgestimmtes Angebot gerne zur Verfügung.

Ihre

Mag. Christina Frauenschuh
Ernährungsexpertin & Selfnesscoach

Genussvoll gesünder durch's Leben

PROGRAMMABLAUF

Tag I

- 9:00 Uhr **Come together bei einem VitalDrink**
Vorstellung der Referenten sowie des Programmes
- anschließend **Vortrag „Phänomen Stress und Gesundheit“**
In diesem Vortrag erfahren Sie praxisnah die Zusammenhänge zwischen Stress, Lebensstil, Gesundheit und Wohlbefinden.
- 10:30 Uhr Pause
- 10:45 Uhr **Praxis „VitalCheck“**
- a) 60-sec-Kniebeugentest: Ausdauer & Regenerationsfähigkeit
 - b) 3-S-Test: Körperstabilität & Koordination
 - c) Rücken-Test
 - d) Körperzusammensetzung: Wasser, Fett, Muskelmasse
 - e) Säure-Basen-Check
- 13:30 Uhr **Moderiertes Vital-Mittagessen**
- 15:00 Uhr **Workshop „VitalCheck und meine persönliche Gesundheit“**
- 16:45 Uhr Pause
- 17:15 Uhr **Praxiseinheit „Fitnessstudio Natur“**
In dieser Einheit erlebt jeder Teilnehmer ein für ihn persönlich angepasstes Aktivtraining in der Natur.
- 20:00 Uhr **Abendessen „Moodfood“**
Bei diesem Abendmenü für gute Stimmung und Entspannung erleben Sie wie Nahrung zugleich wirken und schmecken kann, sowie eine Schokolade und Weinverkostung als genussvoller Abschluss.

Tag II

- 7:30 Uhr **„Aktiv in den Tag“**
Ein Tag verläuft so wie man in ihn hinein startet. Sie erleben Aktivierungs- und Harmonisierungsübungen In- oder Outdoor.
- anschließend Frühstück
- 9:00 Uhr **„Gentle Moving – Top-Übungen für Arbeitsplatz, Auto und Heimtraining“**
In dieser Indoor-Praxiseinheit spüren Sie wie einfach ökonomische, ganzkörperliche Bewegungsabläufe zur Verbesserung der Koordination, Kraft und Flexibilität sein können. Sie erkennen körperliche Blockaden, Fehlhaltungen / Fehlbelastungen und erhalten Übungen und Möglichkeiten um diese zu verbessern und aufzulösen.
- 10:30 Uhr **Vitaldrink Pause**
- 10:45 Uhr **Workshop „Ernährung erleben“**
In diesem Workshop erhalten Sie praxisbezogene Informationen über die Wirkung von Lebensmitteln auf den menschlichen Organismus. Nicht reine Theorie, sondern live erleben steht im Vordergrund.
- anschließend **„Genuss-Check-Up als Team-Challenge“**
Sie spüren, erleben, erkennen und erfahren Nahrung mit Preisvergabe beim
- 12:30 Uhr **Mittagessen „Ernährung erleben“**
- 14:00 Uhr **Vortrag „Mein persönliches Training“**
In diesem praxisnahen Vortrag erhalten Sie Strategien wie Sie Ihr persönliches Training effektiv und doch einfach gestalten können.
- 15 Uhr **Abschluss**

Ihre Coaches:

Mag. Heinz Bédé-Kraut, geb. 1966 in Zell am See, www.bede-kraut.at

Seit über 25 Jahren ist Heinz Bédé-Kraut sehr eng mit den Themen Gesundheit, Bewegung, Training und Sport verbunden. Nach der Matura am Sportgymnasium in Saalfelden, studierte er neben seiner tollen Karriere als Triathlet, Sportwissenschaften und Sportmanagement in Wien. Seit 1998 lebt und arbeitet er als selbständiger Sportwissenschaftler in Kitzbühel. Sein Institut gilt mit seinen modernen Coachingmaßnahmen als eines der innovativsten in Österreich.

- ✓ staatl. geprüfter Triathlon-Trainer
- ✓ LUIJPERS Gentle Moving Professional Trainer
- ✓ ANFA Mastertrainer u. Ausbildungskoordinator
- ✓ staatl. geprüfter Lehrwart Schilanglauf
- ✓ staatl. geprüfter Bergwanderführer
- ✓ UNIQA VitalCoach, UNIQA Vital Bilanz Coach
- ✓ HEAD-Coach des Biohotel Stanglwirt
- ✓ Lehrer und Referent an der EURAK / UMIT in Hall i.T.



Mag. Christina Frauenschuh, geb. 1973 in Kitzbühel, www.frauenschuh.cc

Christina Frauenschuh ist diplomierte Ernährungsberaterin, Sportwissenschaftlerin und Expertin für Genuss. Mit Ihrer 14-jährigen Erfahrung als nationale und internationale Referentin im Bereich Ernährung- und Gesundheitsmanagement ist sie einer der gefragtesten Köpfe in Sachen Wohlbefinden mit ihrem Spezialgebiet Ernährung. Ihre speziell auf die Bedürfnisse der neuzeitlichen Firmenkunden abgestimmte Ansatz verbindet sie die Praxis mit wissenschaftlichen Hintergrund zu einem innovativen Worklife Balance Ansatz.

- ✓ Sportwissenschaftlerin Spezialgebiet Ernährungswissenschaft
- ✓ Dipl. Ernährungsberaterin
- ✓ Phytoterapie und Heilkräuterexpertin i.A.
- ✓ Therapeutin für klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI)
- ✓ Personaltrainerin
- ✓ staatl. geprüfte Bergwanderführerin
- ✓ staatl. geprüfte Instruktorin Schilanglauf und Schiwandern

