



Selbstverständlich  
symposion hotels

# Selbstverständlich Gesund und Vital für den Arbeitsplatz

## **BESCHREIBUNG**

Gesundheit und Wohlbefinden für den Arbeitsplatz sind wesentliche Voraussetzungen für die Entfaltung Ihres persönlichen Potenzials! Durch eine vitalstoff- und abwechslungsreiche Ernährung, ein gutes Pausenmanagement mit Bewegung und kurzen Entspannungsübungen zwischendurch und durch einen optimierten Einsatz von Arbeitsgeräten, können Sie sich gesund und vital halten und dabei Stress, Konzentrationsschwäche, Stimmungs- und Leistungsschwankungen sowie Erschöpfung präventiv vorbeugen.

## **ZIELGRUPPE**

Seminarangebot exklusiv für Ihr Unternehmen  
Mindestteilnehmerzahl: 10

## **DAUER**

2 volle Tage/ 1 Nacht (Beginn 9.00 Uhr); Vorabendanreise optional möglich

## **ORT**

► Symposion Sporthotel Wagrain

## **KOSTEN**

€ 400,- netto p. P. inkl. Übernachtung & Seminarpauschalen sowie inkl. Trainer

## **ZIELE**

- die Baustoffe unserer Ernährung kennen und wissen welche Aufgabe sie im Körper haben
- Erhöhung der geistigen Power, verbesserte Konzentration und Merkfähigkeit durch Brain-Food
- Defizite im eigenen Ernährungsverhalten erkennen und Maßnahmen zur Verbesserung setzen
- Leistungstiefs erkennen, die eigene Energiekompetenz fördern und für richtige Erholung sorgen
- unterschiedliche Entspannungsübungen zur täglichen Stressbewältigung anwenden
- Belastende Arbeitshaltungen erkennen und selbst lösen
- Basiswissen zu Hygiene am Arbeitsplatz und Ansteckungsprävention erlangen
- Zusammenhänge zwischen Stress & Rückenbeschwerden kennen und Maßnahmen setzen
- den eigenen Bewegungsapparat kennen und diesen mit gezielten Übungen stärken

## **TRAINER**

- Dr. Michaela Schwarzenbacher / Ärztin für Allgemeinmedizin
- Martin Sühning / Fitnesstrainer
- Noemi Dombi / Fitnesstrainerin
- Harald Lueger / Physiotherapeut

## **INHALTE & METHODE**

### **Training Vortrag**

- Fit durch richtige Ernährung
- Gesunder Arbeitsplatz
- Info zu InBody & anonyme Auswertung
- Mein Bewegungsapparat
- Progressive Muskelentspannung

### **Aktivprogramm**

- Stretching - Nacken & Rückenübungen
- Vitalisierungs- & Entspannungsprogramm
- Anonyme Körperanalyse InBody
- Ausdauerkraft – Cardiotraining
- Aktivprogramm Gesunder Rücken

## **KONTAKT:**

Symposion Hotels  
Marketingservice GmbH  
Liebhartsgasse 16, 1160 Wien  
+43 1 505 28 55  
office@symposionhotels.at  
www.symposionhotels.at