



1-Tages-Seminar „MOVING-ab jetzt gesund!“

Beginn: 08:30 Uhr

I. Prävention – die Bedeutung der Prävention für die Gesundheit

- ▶ Zusammenhang Gesundheit und Arbeit
- ▶ Zivilisationskrankheiten: unvermeidliches Schicksal?
- ▶ Gesundheitsfaktor Prävention: Gesund und vital alt werden!

II. Bewegung – Basis für körperliche und geistige Gesundheit

- ▶ Gesundheit braucht Bewegung
- ▶ Energiesparprogramm für das Herz – wie Sie die Lebensdauer Ihres Herzens erhöhen
- ▶ Zusammenhang Bewegung, geistige und psychische Fitness

III. Training - Grundlagen des Herz-Kreislauftrainings

- ▶ Das Trainingsprogramm „LAUF-10“ für Laufeinsteiger
- ▶ Trainingsprinzipien für Herz-Kreislauf-Training
- ▶ Trainingspläne, Tipps und Tricks

IV. Das Motivationsprogramm „MOVING – ab jetzt gesund!“

- ▶ Veränderung beginnt im Kopf!
- ▶ Wie man seinen inneren Schweinehund dauerhaft überwindet!
- ▶ In 10 Schritten zur erfolgreichen Lebensstilveränderung

Ca. 12.30 Uhr: gemeinsames Mittagessen

V. EAT-5: Fünf einfache Grundregeln für gesunde Ernährung

- ▶ Grundlagen gesunder Ernährung
- ▶ Was ist herzgesunde Ernährung?
- ▶ Schlank und leistungsfähig ohne Diät: Das Insulin-Prinzip

VI. Der Gesundheitscheck

- ▶ Hintergründe, Erklärungen und Wissen rund um den Gesundheitscheck
- ▶ Fragen & Antworten

VII. Gemeinsames Training (Praxis)

- ▶ Das Lauf-ABC
- ▶ Lauf-Technik
- ▶ Cool-down

VIII. Abschlussbesprechung

Ende ca. 16.30/17.00 Uhr

