



# Gesunde Ernährung und Training im Doppelpack- Fit für den beruflichen und privaten Alltag

## Praxis und Theorie

zum Thema

## Ernährung und Bewegung

1 Fokus-Tag voller Praxis und Theorie zum Thema Ernährung, Bewegung und Motivation. Auch das Mittagessen wird gemeinsam gekocht.

Ziel ist es, die Kursteilnehmer/innen im Bereich Gesundheit, Vitalität und Motivation im Zusammenhang mit Sport und vernünftiger Ernährung zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern.

**Ein interaktiver Workshop-Tag mit Mehrwert.**

## Bewegung

Die **Dipl. Personal- und Gesundheitstrainerin Mag. Daniela Fuchs** zeigt, wie Ihre Mitarbeiter:innen mit einfachen Methoden mehr Bewegung in den Alltag integrieren und so Rückenschmerzen entgegen wirken, Gelenke und Bänder entlasten sowie Gleichgewicht und Koordination trainieren können.

+43 (699) 11 00 43 56  
daniela@fit-mit-fuchs.at

## Ernährung

Der **Dipl. Ernährungstrainer Harald Mach** begleitet auf dem Weg sich gesünder und ausgewogener zu ernähren, um sich einfach besser zu fühlen und die Figur in Form zu bringen.

+ 43 (699) 11 30 20 62  
gerne@machich.at

### Kursdauer:

1 Tag ca. 7,5 Stunden

### Kosten:

Preis auf Anfrage, inkl. Körperanalyse, Kursunterlagen, sämtlicher Kochutensilien und Workout-Equipment werden mitgebracht

### Bereitzustellen:

Raum für Vortrag und Raum für Workout

**Wir freuen uns auf Sie!**