

# Gesundes Fundament auf 3 Säulen

**Praxis und Theorie**  
zum Thema **mentale Gesundheit,**  
**Ernährung und Bewegung**

## 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

## 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

Ziel ist es, die Kursteilnehmer:innen zu Gesundheitsprävention, Bewegung, Vitalität, seelischem Gleichgewicht und vernünftiger Ernährung zu motivieren und damit das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern.

### Ein Event mit Mehrwert.

Optional wird auch unter Anleitung das Mittagessen gemeinsam gekocht.

## Mentale Gesundheit

Die **Dipl. Mentaltrainerin Michaela Mach** motiviert Verantwortung für die eigene körperliche und geistige Gesundheit zu übernehmen und zeigt mögliche Wege der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, um die Energiespeicher wieder zu füllen.

+43 (699) 170 92 111  
michaela@machvital.at

### Kursdauer:

1 Tag ca. 7,5 Stunden

### Kosten:

Preis auf Anfrage,  
inkl. Körperanalyse, Kursunterlagen,  
sämtlicher Kochutensilien  
(bei optionalen gemeinsamen  
Kochen) und Workout-Equipment  
werden mitgebracht

### Bereitzustellen:

Raum für Vortrag und Raum für Workout

**Wir freuen uns auf Sie!**