

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

Gesundes Fundament auf 3 Säulen

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

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

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!

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