

selfnesstraining® - Gesundheitsmanager in eigener Sache I  
Bewegung und Ernährung im Führungsalltag

Gesundheit steht im Kontext der Lebensbereiche Beruf und Familie. Die Balance zwischen den drei Lebensbereichen lässt sich mit einfachen Maßnahmen positiv stärken. Individuell angepasste Bewegung und Ernährung sind die effektivsten Werkzeuge dazu. In einem gecoachten Prozess mit Ziel - Status quo - Plan - Umsetzung - Kontrolle, engagieren sich unsere Spezialisten in Sachen Gesundheitsmanagement für Sie. Sie zeigen Ihnen auf, wie Sie selbst zum Gesundheitsmanager in eigener Sache werden.

Individuell definieren Sie in diesem wertvollen Training Ihr Gesundheitsziel, erhalten Ihr ganz persönliches Fitnessprofil und lernen Ihre idealen Belastungswerte kennen. Sie erfahren und erleben, wie einfach und wie angenehm gesunde Bewegung ist, welcher Ernährungs- und Konstitutionstyp Sie sind und wie Sie Ihre Leistung und Konzentration durch Nahrungsmittel beeinflussen können. Unter Anleitung und angelehnt an Ihrem Ziel erarbeiten Sie wichtige Ernährungsmaßnahmen.

**Themenschwerpunkte:**

- Das „magische Dreieck“ - Gesundheit, Beruf, Familie
- Die 3 Säulen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung, Entspannung (Das Thema Entspannung wird im Training „Gesundheitsmanager in eigener Sache II“ ausführlich behandelt)
- Bestimmung der persönlichen Pulswerte für ein Gesundheitstraining
- Trainingslehre, Stoffwechsel und Leistung
- Messung der Körperzusammensetzung (Rückschluss zu Bewegungs- und Ernährungsverhalten)
- Bestimmung des individuellen Ernährungstypus; dazu Snack-Check, die Nahrung für zwischendurch
- Umsetzung im Alltag, Macht der Gewohnheit, Killergründe



FIT AM ARBEITSPLATZ

**Wir engagieren uns für:**

Führungskräfte, die die eigene Gesundheit aktiv gestalten und ihre Leistungsfähigkeit erhalten möchten.

**Fax: 0 81 52 | 39 61 658**

**Anmeldung:**

selfnesstraining® - Gesundheitsmanager in eigener Sache I  
Bewegung und Ernährung im Führungsalltag

- 01.-02.12.11, München       27.-28.02.12, München

Arbeitszeiten:      Teilnahmegebühr:  
1. Tag von 10:00 - 18:00 Uhr      1.350,- Euro + MwSt.  
2. Tag von 09.00 - 17:00 Uhr

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung  
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld  
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658  
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Position: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Branche: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ | Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldebestätigung bitte an: \_\_\_\_\_

Rechnung bitte an: \_\_\_\_\_

