

SEMINAR ANGEBOT

Fit im Job – Mehr Leistung durch Gesundheit

Fit im Job – Mehr Leistung durch Gesundheit

Mehr Energie - weniger Krankenstände - bessere Performance

Die moderne Lebensführung gefährdet unsere Gesundheit.
Dies wirkt sich direkt auf unsere Leistungsfähigkeit in der Arbeit aus.

Stress und Blaulichtbeschuss von Bildschirmen stören unseren Schlaf.
Falsche Essgewohnheiten führen zu Übergewicht und Krankheiten.
Zu wenig Bewegung macht uns energielos und lässt uns vorzeitig altern.

In diesem Seminar optimieren wir die Säulen der Gesundheit:
Ernährung – Schlaf – Bewegung. Wir übersetzen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in einfache Praxistipps für den Alltag. Dies führt zu mehr Leistungsfähigkeit im Privat- und Berufsleben.

Freiwillig : Extrem gesund – Eisschwimmen für das Immunsystem



Inhalte

1. Tipps zur Schlafhygiene für einen gesunden Schlaf
2. Gezielte Bewegung für geistige und körperliche Fitness
3. Superfoods und Non Foods - Gesund Essen ohne Fanatismus
4. Energie den ganzen Tag - Mahlzeitenplanung für die Tagesleistungskurve
5. Nur ein starker Rücken kann entzücken



Unser Trainings-Stil

1. Einfache Praxistipps statt komplizierte Theorien.
2. Spannende Übungen statt trockene Vorträge.
3. Persönliches Training statt allgemeine Grundsätze.



Gertrud Knapp

Dipl. Ernährungs-Trainerin, Gesundheits-Coach, Beraterin

- Ausbildung Diplomierte Ernährungstrainerin Vitalakademie Innsbruck
- Ausbildung TCM, Stoffwechsellypisierung, Ernährungsverträglichkeitsanalyse,
- Trainerin im Bereich Ernährung und Gesundheit in Unternehmen/ Organisationen



Mag. Bernhard Ahammer

Akademisch geprüfter Kommunikationstrainer und Autor

- Ausbildung zum akademisch geprüften Kommunikationsberater
- Erfahrung als Triathlet und Fitnesstrainer
- Athlet und Trainer im Boxsport
- 25 Jahre und mehr als 2500 Seminare Erfahrung

Investition

Euro 390.-

Frühbucherbonus bei Anmeldung bis zum 01.02.2024: Euro 50.-

Mitglieder-Bonus Tiroler Wirtschaftsbund: Euro 50.-

50% des Betrages bei Terminabsage innerhalb 30 Tage

100% des Betrages bei Terminabsage innerhalb 14 Tage

Warum wir

Die Sicherheit von 3000 Seminare und 30 Jahre Erfahrung.

Mehr Lernspaß und Praxistransfer durch 75 % Übungsanteil.

Größere Lerneffekte durch Praxissimulationen.

Rahmen

Termin: 16.-17. Februar 2024

Zeit: Fr.: 09.00 – 18.00 / Sa.: 09.00 – 12.30

Ort: Reschenhof / Mils

Kontakt

Comment – Mag. Bernhard Ahammer

+43 (0)664 15 30 183

office@comment.at www.comment.at

Anmeldeformular

Seminar - Fit im Job 2024

(info@comment.at)

Kosten Seminar	Euro 390.- + Mwst
<input type="checkbox"/> Frühbucherbonus bei Anmeldung bis 01.02.2024	Euro 50.-
<input type="checkbox"/> Mitgliederbonus Tiroler Wirtschaftsbund	Euro 50.-

Zeiten: 16.02.2024 / 09.00 – 18.00
17.02.2024 / 09.00 – 12.30

Zahlungsmodalitäten: Rechnung wird zugeschickt.

Stornierungsbedingungen:

Bis 28 Tage vor Kursbeginn: kostenlos

Bis 14 Tage vor Kursbeginn: 50% der Lehrgangskosten werden einbehalten

Danach ist keine Stornierung mehr möglich.

Der/die Unterzeichnende erklärt sich mit dem oben angeführten Inhalt und mit den angeführten Zahlungsbedingungen ausdrücklich und unwiderruflich einverstanden.

NAME: _____ GEB.DATUM: _____

BERUF/UNTERNEHMEN: _____

ADRESSE: _____

E-MAIL: _____ TEL.: _____

RECHNUNGSADRESSE: _____

_____ STEUERNUMMER: _____

DATUM: _____ ORT: _____ UNTERSCHRIFT: _____