

## Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft

### KURZBESCHREIBUNG

Beruf oder Privatleben – volles Engagement im Job oder eigene Bedürfnisse beachten: Unser Berufsleben ist häufig geprägt von einem Entweder-oder. Doch es ist die Balance, das Sowohl-als-auch, die über Ihre persönliche Lebenszufriedenheit entscheidet. Damit Sie Ihre Lebens- und Berufsziele erreichen, müssen Sie gesund, geistig sowie körperlich stark und beweglich sein und bleiben. In diesem Seminar steht zunächst die Ist-Analyse Ihres körperlichen Zustands aus medizinischer Sicht an. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie in Bewegung kommen, Ihre Ressourcen erhalten und/oder aufbauen und bekommen hierzu Handlungsempfehlungen sowie persönliches Feedback. Nach dem Seminar besteht die Möglichkeit, regelmäßige Check-Point-Tage zu buchen.

### HINWEIS

Da das Seminar im Hotel stattfindet, entstehen zusätzliche Kosten (Tagungspauschale) für die Teilnehmer\*innen.

Nach dem Seminar besteht die Möglichkeit, in regelmäßigen Abständen, einen Check-up bei unseren Check-Point-Tagen zu buchen (nähere Informationen unter der Seminarnummer 44 128). Da das Seminar im Hotel stattfindet, entstehen zusätzliche Kosten (Tagungspauschale) für die Teilnehmenden.

### IHR NUTZEN

Sie erfahren, wie Sie (noch) mehr Lebensqualität durch einen ausgewogenen persönlichen, geistigen und körperlichen "Wohl"-Stand gewinnen.

Sie erhalten persönliches Feedback zu Ihrem körperlichen Zustand aus medizinischer Sicht, zu Ihrem Entspannungs-, Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie entsprechende Handlungsempfehlungen.

### SCHWERPUNKT

Erfahrungslernen zu Gesundheit und Lebensqualität: Wissen aufbauen, im Seminar anwenden (bewegen, entspannen, ernähren) und den Transfer in den Alltag einleiten

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte

### THEMEN

Werte/Lebenseinstellung/Lebenshaltung

- Welche Haltungen und Einstellungen bestimmen Ihr Fühlen, Denken und Handeln, lassen Sie erfolgreich sein? Was sorgt vielleicht gleichzeitig dafür, dass Wichtiges unter den Tisch fällt?
- Sie lernen Ihre bestimmenden Lebensmotive und Wege kennen, finden starke zusätzliche Lebensmotive und können sie in Ihrem Leben etablieren.

Entspannung/Ausgleich

- Wie gut gehen Sie mit Ihren Ressourcen um, können Sie abschalten und sich entspannen?
- Sie lernen Entspannungstechniken und kognitive Verfahren, die Ihnen einen Ausgleich und Reserven für physische und psychische Belastungen aller Art bieten.

Körper

- Wie sieht es mit Ihrem Motor aus?
- Wir ermitteln Ihren körperlichen Ist-Zustand mit medizinischen Diagnostikverfahren aus dem Leistungssport und erstellen für Sie ein Bewegungsprogramm, das Sie auch im beruflichen Alltag durchführen können.

Ernährung

- Versorgen Sie Ihren Motor mit den notwendigen Brennstoffen in der richtigen Dosis?
- Sie erfahren, wie Sie sich richtig und alltagstauglich ernähren können.

### LEHRMETHODEN

Erklären, Klären, Reflektieren, Tun = Ausprobieren und Umsetzen in entspannter Atmosphäre. Individuelles Feedback zum körperlichen Zustand aus medizinischer Sicht,

### TERMINE

**23.11.2021 (09:00 Uhr) bis  
25.11.2021 (15:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt  
Best Western Hotel Polisina  
Preis: 2.480,- € p.P.  
Seminarleitung: Thomas Frobel,  
Michael Hacker

**18.01.2022 (09:00 Uhr) bis  
20.01.2022 (15:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt  
Best Western Hotel Polisina  
Preis: 2.480,- € p.P.  
Seminarleitung: Lothar Lechler,  
Yvonne Müller

**15.02.2022 (09:00 Uhr) bis  
17.02.2022 (15:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt  
Best Western Hotel Polisina  
Preis: 2.480,- € p.P.  
Seminarleitung: Lothar Lechler,  
Thomas Frobel

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter  
E-Mail: [b.winter@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)  
Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling  
E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)  
Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 126

## Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft

zu Ihrem Entspannung-, Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie entsprechende Handlungsempfehlungen