

## Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft: Ergänzung Check-Point-Tag

### KURZBESCHREIBUNG

Sie haben vor einiger Zeit das Seminar "Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft" (44 126) besucht und möchten jetzt einen Check-up für Ihren medizinischen und körperlichen Zustand haben? Sie wollen nochmal professionelles Feedback und Handlungsempfehlungen, wie Sie weiterhin gesund, geistig und körperlich stark und beweglich bleiben können? Der Check-Point-Tag bietet für Sie die Möglichkeit, an Ihren individuellen Themen weiter zu arbeiten – so bleiben Sie am Ball und lernen sich, Ihren Körper und seine Bedürfnisse noch besser kennen.

### HINWEIS

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

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte

### THEMEN

Weiterführende Handlungsempfehlungen zu den Themenfeldern

- Werte / Lebenseinstellung / Lebenshaltung
- Entspannung / Ausgleich
- Bewegung
- Ernährung

Professionelles, individuelles Feedback zu eigenen Themen

### VORAUSSETZUNGEN

Sie haben vor einiger Zeit an dem Seminar "Die zweiten 50 – rundum fit für die Zukunft" (44 126) teilgenommen.

### TERMINE

**26.11.2021 (07:30 Uhr) bis  
26.11.2021 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € p.P.

Seminarleitung: Thomas Frobel,  
Michael Hacker, Yvonne Müller

**21.01.2022 (07:30 Uhr) bis  
21.01.2022 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € p.P.

Seminarleitung: Lothar Lechler,  
Thomas Frobel, Yvonne Müller

**18.02.2022 (07:30 Uhr) bis  
18.02.2022 (16:30 Uhr)**

**Präsenz** | Ochsenfurt

Best Western Hotel Polisina

Preis: 880,- € p.P.

Seminarleitung: Lothar Lechler,  
Thomas Frobel, Yvonne Müller

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-  
medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-<br/>medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-  
medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-<br/>medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 128