

Themenübersicht

„Was können Arbeitnehmer von Profi-Fußballern lernen?“

Wie gelingt es Profi-Fußballern, sich optimal zu regenerieren, um fit für das nächste Spiel zu sein? Ein ehemaliger Athletiktrainer berichtet und verdeutlicht, wie wir dieses Wissen im Arbeitsalltag nutzen können.

„Right food for work mood“

Wie wirken verschiedene Lebensmittel und Ernährungsweisen auf den Körper? Wir machen deutlich welche Ernährung uns im Arbeitsalltag fit hält und wie die Kombination aus „mehr essen“ und Abnehmen funktionieren kann.

"Take it easy – wie Schlaf und Atmung die Entspannung fördern"

Wieder müde und überhaupt nicht ausgeschlafen? Wir geben einfache Tipps für einen regenerativen Schlaf und konkrete Atem-Techniken zur Stress-Reduktion.

„Ergonomie im Home-Office“

Stehschreibtisch und ein individuell angepasster Bürostuhl in den eigenen „vier Wänden“? Wir liefern wertvolle, einfache Tipps für ein angenehmes Arbeiten im Home-Office.

„Bewegung im (Arbeits) Alltag – Eine Form des Selfmanagements?!“

Wie lässt sich Bewegung in den (Arbeits-) Alltag integrieren? Weniger Zeitnot, eine optimierte Planung – beides sind Ziele eines besseren Self-Managements. Im Idealfall ist Bewegung ein Teil dieses Plans. Wir zeigen auf, wie Bewegung und Sport durch ein individuelles Selfmanagement einen Platz im (Berufs-) Alltag finden.

„Starker Rücken!“

Jede dritte Person, die diesen Text liest, leidet unter Rückenschmerzen. In unserem Vortrag vermitteln wir nützliche Tipps und praxistaugliche Übungen, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Von dem richtigen Heben und Tragen über informative Wirbelsäulen-Grundlagen bis hin zu einem gesünderen Lebensstil ohne Rückenplagen – dabei sein und anschließend „rückenfit“ durchstarten!

„Gute Vorsätze? – So gelingen sie im gesamten Jahr!“

Wie lange gelingen die „guten Vorsätze“ fürs neue Jahr? Mehr Sport, weniger Zucker und endlich aufhören mit kleinen Lastern. Wir zeigen, wie die Motivation über das ganze Jahr aufrechterhalten werden kann.

„Lauf-Tipps für Einsteiger“

Laufen gehört zu den beliebtesten sportlichen Betätigungen, aber wie geht's richtig? Die Umsetzung scheint super einfach – Schuhe an und los geht's. Mit unseren Tipps gelingt ein gesunder und nachhaltiger Einstieg.

„Achtsam im Arbeitsalltag“

Was hat es mit dem Hype der Achtsamkeit auf sich? Achtsamkeit gehört längst nicht mehr nur in buddhistisches Kloster, sondern auch ins Büro oder Industriehallen. Wir geben Tipps, um Achtsamkeit in den hektischen (Arbeits-) Alltag zu integrieren - für sich selbst und den Umgang mit anderen.

„Wer wird Fitllionär“

Wie fit seid ihr, wenn es um die Themen Bewegung, Ernährung und Erholung geht? Spielt zum Beispiel als Abteilung zusammen – gewinnen werden alle: Hilfreiche Informationen und Tipps für einen gesunden, aktiven Lebensstil (Ehre und Rum gewinnt natürlich nur das Sieger-Team).

„Faszien-Training“

Faszien? Was genau ist das überhaupt? Wir erklären, was genau es damit auf sich hat und zeigen effektive Übungen, um Verklebungen der Faszien vorzubeugen und zu lösen.

„Vegan, Low-Carb, Steinzeit-Kost, etc. - Klarheit im Ernährungs-Dschungel.“

Welche Ernährungsweise hat welche Vorteile und passt zu mir, meinem Alltag und meinen Zielen? Wir reden Klartext und möchten dazu anregen, einen eigenen Mix aus verschiedenen Ernährungsweisen zu entdecken.

„Meal-Prep“

Wie kann ich eine gesunde Mahlzeit zeitsparend vorbereiten? Besonders der berufliche Alltag verhindert oft das frische Kochen. In unserem Workshop zeigen wir Ansätze, wie Mahlzeiten effektiv vorbereitet werden können, um so Fast-Food und den Griff zum Snack-Automaten zu ersetzen.

„Mein Fitness ABC“

Wie starte ich mit Sport oder Fitness? Wie steigere ich mich mit der Zeit? Die wichtigsten Ratschläge für Einsteiger und Fortgeschrittene rund um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Wir präsentieren Ideen, um Sport abwechslungsreich zu gestalten.