

VORTRAG: WAS TREIBT MICH AN?!



Bei der persönlichen Aktivität bzw. Inaktivität liegt häufig ein Miteinflussfaktor in der persönlichen Motivation.

Mit zunehmendem Alter kommt es leider häufiger vor, dass der Körper schwerer wird und die Körperzusammensetzung nicht Ihren Vorstellungen entspricht. Wenn Ihnen dann noch der Arzt mehr Bewegung verordnet, finden viele trotzdem nicht zur regelmäßigen Bewegung. Warum?

Auf diese Fragestellung und mögliche Ansätze geht dieser Vortrag mit einigen praktischen Tipps ein.

Lassen Sie sich überraschen!

Zielgruppe: Interessierte

Teilnehmerzahl: 1-99

Dauer: nach Vereinbarung

Preis: nach Vereinbarung



Wir empfehlen ein Zeitfenster für Fragen der Mitarbeitenden einzuplanen.