

WIRKUNG VON TRAINING UND AKTIVITÄT

Im.puls team



Gerade wenn man sich im Zuge seiner eigenen Zufriedenheit und Wohlbefinden mit seinem persönlichen Energiemanagement beschäftigt, ist ein wenig Hintergrundwissen zu der Wirkung von Training und Aktivität sicherlich hilfreich.

Auch in dem Bereich der individuellen (Arbeits-) Leistungsfähigkeit und die Möglichkeiten der Erhaltung bzw. Steigerung hängen eng mit dem persönlichen Training und Aktivität zusammen.

Dieser Vortrag mit einigen praktischen Impulsen nimmt Sie mit auf eine kurzweilige Reise in die Trainingslehre.

Zielgruppe: Interessierte

Teilnehmerzahl: 1-99

Dauer: nach Vereinbarung

Preis: nach Vereinbarung



Wir empfehlen ein Zeitfenster für Fragen der Mitarbeitenden einzuplanen.