

LiAne  
Personaltraining



# Gesundheitstag

Gesund leben und bewegen - den Anforderungen des beruflichen Alltags gerecht werden.

Referenten:

Kay Bittner / Liane Haußner

LiAne Personal-&Mentaltraining / Liane Haußner  
Schubertring 29 / 91074 Herzogenaurach / Tel. 0160/94411462  
[info@liane-haussner.de](mailto:info@liane-haussner.de) / <http://www.deinLeben-deinSport.de>





## Variante 1

Gesundheitstag 08:00 Uhr bis 15:30 Uhr

08:00 - 08:30 Uhr	Bewegungsangebot „aktiv in den Morgen“
<i>08:30 - 09:15 Uhr</i>	<i>Gesundes Frühstück</i>
09:15 - 10:15 Uhr	Vortrag „Bewegung ist die beste Medizin“
10:15 - 10:45 Uhr	Praxis - aktive Rückenstunde
10:45 - 11:00 Uhr	<i>Pause</i>
11:00 - 12:30 Uhr	Vortrag „Gesunde Ernährung“
<i>12:30 - 13:30 Uhr</i>	<i>Pause / leichtes Mittagessen für alle</i>
13.30 - 13.45 Uhr	Bewegungsangebot „wieder aktiv werden“
13:45 - 14:45 Uhr	Vortrag „Entspannung & Stressmanagement“
14:45 - 15:30 Uhr	Praxis - einfache Entspannungstechniken

---

### Vorträge:

Zu den Grundbausteinen für einen gesunden Lebensstil - Bewegung, Ernährung, Entspannung – werden die wichtigsten Inhalte vermittelt. Mit vielen Tips und Anregung für die sofortige Umsetzung zu Hause.

### Praxis & Bewegungsangebote:

Einfache Übungen zum Mitmachen und zur Motivation weiterzumachen. Kreislaufaktivierung, Rückenkräftigung, Entspannungstechniken für den Alltag.



## Variante 2

Gesundheitstag 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

09:00 - 09:30 Uhr	Bewegungsangebot „aktiv in den Morgen“
09:30 - 10:30 Uhr	Vortrag „Bewegung ist die beste Medizin“
10:15 - 10:45 Uhr	Praxis - aktive Rückenstunde
10:45 - 11:00 Uhr	<i>Pause</i>
11:00 - 12:30 Uhr	Vortrag „Gesunde Ernährung“
<i>12:30 - 13:30 Uhr</i>	<i>Pause / leichtes Mittagessen für alle</i>
13.30 - 13.45 Uhr	Bewegungsangebot „wieder aktiv werden“
13:45 - 14:30 Uhr	Vortrag „Entspannung & Stressmanagement“
14:30 - 15:15 Uhr	Praxis - einfache Entspannungstechniken
15:15 - 15:30 Uhr	<i>Pause</i>
15:30 - 16:30 Uhr	Vortrag „Kampf gegen den inneren Schweinehund“

---

Zu den Grundbausteinen (Variante 1) das wichtige Thema Motivation – um die vermittelten Inhalte nachhaltig umzusetzen und die „eigene Komfortzone“ zu verlassen.

Auch hier mit vielen Tipps und Anregung für das „Weitermachen zuhause“.