Firmen

Vortrag-, Workshop- & Seminar Kalender

2020

Gesundheit ist Bildung

Krankheit kann nur entstehen, wenn einer der Bereiche, Körper, Geist und Seele, durch Stress, Untätigkeit, Faulheit, in ein Ungleichgewicht kommt und dadurch das Immunsystem negativ beeinflusst wird.

Je mehr man über die Funktionen des Körpers erfährt, desto motivierter kann eine Umstellung der Lebensgewohnheiten ausfallen.

Ziel ist es Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung durch die eigene Person und die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu erreichen.

Mit verschieden Workshops, Vorträgen und Seminaren wird versucht, die innere Einstellung zum Körper zu verändern um bewusster zu leben.

FIRMENFITNESS AUF HÖCHSTER EBENE

max OUTDOOR SPORTS

Vortragskalender

Programm

Die Vorträge dauern ca. 90-120min.

Die Aktie Gesundheit
Die Gesundheit als sicherste Anlage

Energiegeladen durch den Tag
Müdigkeit ade, Tag willkommen

Die Wunderdroge Ausdauer
Kraftvoll und ausgeglichen mit Herz-Kreislauftraining

Die 100 größten Fitnesslügen und Ausreden
Sport ist (kein) Mord oder einfach keine Zeit?

Persönliches Stressmanagement
Wie die 1 – 2 – 3 Taktik hilft

Faszination Faszien
Bindegewebe deluxe – Wissenswertes & Selbsthilfe

Der Weg zu einem gesunden Leben
Schritte, die die Welt bedeuten können

Ernährung und Gewichtsmanagement
Impulse, die das Leben leichter machen

Ernährungslehre nach der TCM
Körper & Geist stärken durch die 5-Elemente-Ernährung

Cholesterin, der Alarm des Körpers
Ablagerungen in den Gefäßen keine Chance bieten

Richtiges Entgiften und Entschlacken
Darmgifte raus, Gesundheit rein

Trinkverhalten & richtige Flüssigkeitsaufnahme
Wasser als „Putzmittel“ für den Körper

Man ist, was man isst
Warum Askese nichts bringt

Warum Männer Frauen Schokolade kaufen sollten
Tipps & Tricks für eine gesündere Ernährung

Leistungssteigerung durch Gehirnintegration
Gezielte Neuronenverknüpfung hilft ins nächste Leistungslevel

Die emotionale Seite der Wirbelsäule
Wie Emotionen unsere Wirbelsäule beeinflussen

Das Kreuz mit dem Kreuz
Wieder Leichtigkeit im Rücken erlagen

Die 50 Ausreden um nicht zu trainieren
Dem Schweinehund die rote Karte zeigen

Nicht medikamentöse Schmerzbehandlung/Akupunktur
Schmerzfrei auf sanfte Weise

Wie gestalte ich richtiges Training
Leistungssteigerung durch Optimierung der Trainingsgestaltung

Nach informellen Erstgespräche kreieren wir sehr gerne Ihr individuelles Vortragsprogramm.

Kontakt
maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen
Outdoorfitness

Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at

Workshopkalender

Programm

Die Workshopdauer kann frei gewählt werden ca. 2-6 Std.

Lauftraining zum Kennenlernen
Spaß beim Laufen erfahren und die Wunderdroge Ausdauer nutzen

Krafttraining zum Kennenlernen
Nichts formt den Körper besser als Muskelaufbau

Gymnastikformen zum Kennenlernen
Kraft, Balance und Koordination als Basis

Fernöstliche Bewegungsformen zum Kennenlernen
Das Wunder der Stimulation von Meridianen spüren

Holistic Pulsing – Kennenlernworkshop
Einfache Griffe, große Wirkung – in Teamarbeit zu Entspannung

Die Medimouse
Der Rückenscan – Wirbelzustände in wenigen Minuten feststellen

Rückenschule
Gesunder Rücken durch gezieltes Training und Ausgleichsmethoden

Faszientraining
Verspannungs- und Schmerzvorbeugung durch lockere Faszien

Vibrationstraining
Das kleinste Fitnessstudio der Welt

Nordic Walking-Seminar
90%-Muskelbeanspruchung durch richtigen Stockeinsatz

Blutdruckseminar
Blut(hoch)druck mehrschichtig beleuchtet. Risiken & Vorbeugemaßnahmen.

Stress- und Burnout Prävention
Mehr Leistung erreicht man nur durch Pausen – (Entspannungs)training hilft!

Life Kinetik
Koordinative Bewegungselemente – gesteigerte Konzentration

Kick-Boxen
Freiboxen mit Hirn

Grav Maga
Mit Achtsamkeit und Technik für den persönlichen Ausgleich sorgen

Powerintervall-Training (Kraft-Ausdauer)
Das Fitnesstraining für Fortgeschrittene

Bewegungsformen im Schnee
Spiel, Spaß & Sport im Winter

Bewegungsformen im Wasser
Gelenkeschonend bewegen

Der Firmenfitness-Talk
Offene Diskussionsrunde mit Sport- und Gesundheitsexperten

Bürofitness
Der Bürostuhl als Trainingsgerät, in 5 Min. Haltungsschäden entgegenwirken

Fit@work in 15 Minuten
Das 15 Minuten „Personal-Powernapping“ für Körper & Geist

Motivationsworkshop (für Lehrlinge)
Bewusstsein und gesunde Disziplin fördern

Kontakt
maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen
Outdoorfitness

Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at

Workshopkalender

Programm

Die Workshopdauer kann frei gewählt werden ca. 2-6 Std.

Herz-Kreislauf-Seminar
Besser vorsorgen, als nachsorgen. Herzinfakt- und Schlaganfallpotential natürlich senken.

Brain-Moves
Stressreduzierung durch Gehirngymnastik

Körperseminar
Dein Körper – dein Tempel

Der Weg zum Wunschgewicht
Die Basis für die Wunschfigur liegt im Denken und Bewegen

Kräuterseminar
Für jedes Thema ist ein Kraut gewachsen

Kontakt
maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen
Outdoorfitness

Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at

Seminarkalender

Programm

Die Seminardauer kann frei gewählt werden ca. 1-3 Tage

Langlauf
Kein anderer Ausdauersport verbrennt mehr Kalorien

Biathlon
Langlauf mit Trefferquote und Teambuilding

Laufen mit Laufschule
Durch das Lauf-ABC die Leichtigkeit des Laufens erlernen

Nordic Sports im Winter
Frischluft – Freiheit – Fitness

Schwimmen
Mit Technik leicht wie ein Fisch durchs Wasser

Der Gesundheitstag
Maßgeschneidertes Gesundheitsprogramm – Analysen & Tests, Prävention, Fitness

Kontakt
maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen
Outdoorfitness

Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at

Exkursionskalender

Programm

Firma MAURACHER
Das Bioerlebnis – von der Äre zum Brot

Firma SONNENTOR
Die Faszination der Kräuter und Gewürze entdecken

Kontakt
maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen
Outdoorfitness

Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at

Gesundheitsstraße

Programm

Dauer: 30 – 120 Minuten/MitarbeiterIn

Muskelfunktionstest
Die Basis für gewinnbringendes Krafttraining

Die Medi-Mouse
Der mobile Rückenscan

Dunkelfeldmikroskopie
Gesundheitszustand anhand der Blutsstruktur erkennen

Laktat- oder Ausdauertest
Der richtige Puls für das richtige Ziel

Zellstressmessung - Stoffwechseltest (CRS)
Individuelle Stoffwechselanalyse mit Ernährungsempfehlung

Blutdruckmessung
Die Basis eines gesunden Trainings

Bio- und Quantenscan
Der gesundheitliche Abdruck des Körpers

Fettstoff- und Muskelanteilsanalyse
Ist-Zustandsbestimmung

Video- und Positionsanalyse (Laufen, Biken, Schwimmen)
Vom Bewegungsfehler zu gesteigerter Leistung

Gehirnintegration
Gesunderhaltung durch die körpereigenen Selbstheilungskräfte

Bewegungs- und Trainingsplanung
Durch den optimalen Plan zum Ziel

Kontakt
maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen
Outdoorfitness

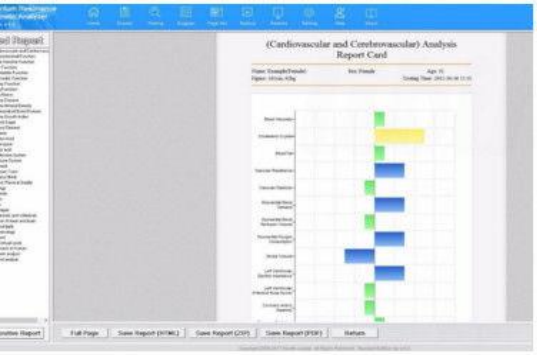
Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

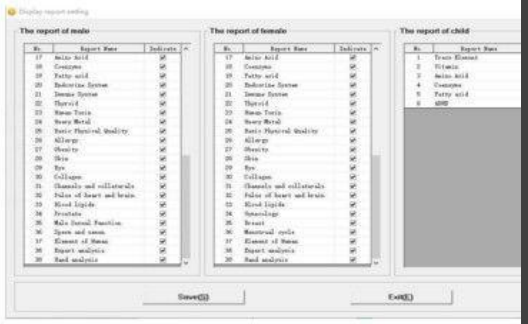
max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at

Firmen

Gesundheit ist Messbar





Ergebnisse

Kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Störungen
Magen-Darm-Funktion,
Leber,
Gallenblase,
Bauchspeicheldrüse,
Nieren- und Lungenfunktion,
Gehirnnerven,
Knochenerkrankungen, -dichte und -wachstum,
Blutzucker,
Aminosäuren,
Allgemeiner körperlicher Zustand,
Endokrines System,
Homotoxine,
Spurenelemente und Vitamine,
Immunsystem,
Schwermetalle,
Haut und Allergien,
Gewicht und Body-Mass-Index,
Augen,
Prostata und Gynäkologie,
Brust uvm.

Der *Bioscan* ist ein computergestütztes Analyseverfahren und bedarf keiner Blutentnahme. Die Auswertung ist mit Laborergebnissen vergleichbar. Absolut schmerzfrei und nicht invasiv. Die Ergebnisse sind sofort verfügbar und sind grafisch detailliert aufbereitet.

max OUTDOOR SPORTS

Firmen

Qi Quantas die Regenerationsmaschine

Der Qi-Quantas Palace ist eine Weiterentwicklung der Qi-Quant Energieplatten mit Unterstützung von Tiefenwärme durch simuliertes, heilendes Sonnenlicht ohne UV Strahlen.

Durch die patentierten Sonnenlichtrelektoren mit Vollspektrumstrahlung, wird im Qi-Quantas Palace ein perfektes Quanten Energiefeld mit Tiefenwärme erzeugt, welches zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann.

max OUTDOOR SPORTS

Die Regenerationsmaschine

Positive Wirkungen bei:

Artrose
Born Out Syndrom (Erschöpfung)
Entspannung
Gelenkschmerzen
Krampfadern
Mittelohrentzündung
Nackenverspannungen
Steigerung der Fitness
zur Regeneration nach dem Sport
Lymphstau
Morbus Bechterew
Osteoporose
Rheuma
Stress
Neurodermitis
Akne und Cellulite
Förderung des Stoffwechsel
Linderung bei Sportverletzungen
Entschlackung und Entgiftung
Artritis
Durchblutungsstörungen
Muskelschmerzen
Hexenschuss
Cephalgie (Kopfschmerzen)
Ischialgie
Knochenbrüche
zum Aufwärmen vor dem Sport
LWS Syndrom
Libido Verlust
Nervosität
Parkinson
Schlafstörungen
Verspannungen
Stirnhöhlenentzündung
Hypothermie - Vorbeugung gegen
Erkältung und Infekten

Verbesserte Sauerstoffaufnahme gegen Erschöpfung und Antriebslosigkeit (da von Innen nach Außen wirkt, 20 x mehr Fettstoffe ausgeschwitzt wird wie bei einer Sauna!)

Kontakt
maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen
Outdoorfitness

Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at

Firmen

Planung Ihrer Fitnessanlage

Das Ziel

1. Kostensenkung durch Reduzierung krankheitsbedingter bekannter Fehltage
2. Förderung der Fitness und Mitarbeiterkommunikation
3. Verbesserung des Betriebsklimas
4. Erhöhung der Leistungsbereitschaft und Produktivität
5. Schaffung attraktiver Arbeitsplätze und Imagegewinn
6. Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit und Integration
7. Aufbau einer firmeneigenen Gesundheitsvorsorge
8. Vorteil beim Lukrieren von zusätzlichen Personal

Beratung Planung Gestaltung Geräteauswahl Einschulung Sicherheitsregelung Betreuung

max OUTDOOR SPORTS

Mit der optimalen Planung zum Erfolg

Beratung

Der Schritt zur Installation eines Aktivraumes kann eine nichtvorhergesehene Herausforderung darstellen. Und Bedarf einer Beleuchtung aller positiven sowie negativen Aspekte.

Planung

Nach Bewertung der krankheitsbedingten Fehltage der MitarbeiterInnen in der Firma wird eine genaue Geräteauswahl zur bestmöglichen Gesundheitsvorsorge getroffen.

Gestaltung

Firmeneigene Fitnessräume werden nur dann zur erfolgreichen Unternehmung, wenn der richtige Platz und die positive Gestaltung des Raumes ein harmonisches Ganzes ergeben.

Geräteauswahl

Die Anschaffung von Fitnessgeräten ist ein teures Unterfangen, darum ist ein gezieltes Auswählen der wirklich nötigen Trainingsgeräte erforderlich. Die Geräteauswahl wird natürlich nach dem gesundheitlichen Defiziten der MitarbeiterInnen ausgerichtet.

Einschulung und Betreuung

Fitnesseinrichtungen sind so gut, wie dessen Betreuung. Mit dem optimalen Trainingsplan zum Erfolg.
Das Team von Max Fitness steht Ihnen dabei mit langjähriger Erfahrung zur Seite.

Sicherheits- und Hygieneregelung

Um gefahrenfreie Benutzung sowie die Langlebigkeit der Geräte zu garantieren zeigt Ihnen das Max Fitness – Team die richtige Wartung und Pflege.

.

Kontakt

maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen
Outdoorfitness

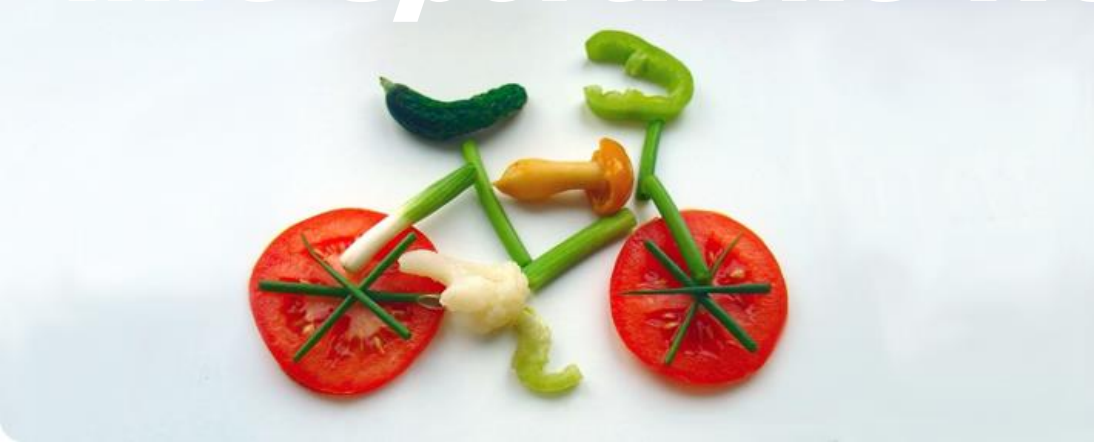
Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at

Firmen

Ihre sportliche Weihnachtsfeier



Team
GF. Maximilian Karlsböck

Kontakt/Anmeldung
maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen
Outdoorfitness

Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at

Die etwas andere Weihnachtsfeier!

max OUTDOOR SPORTS

Ihre sportliche Weihnachtsfeier

Raus aus der Negativschleife Weihnachtsfeier mit viel Essen und Alkohol –
in ein Motivationsevent der Nachhaltigkeit!

Möglichkeiten/Themen

Die Aktie Körper

Das Gesundheitskabarett

Aktiv durch den Schnee (Schneeschuh/Fackel/Nordic Cruising)

Meditation (Klangreise, Yoga-Entspannung, …)

Winterwanderungen

Team
GF. Maximilian Karlsböck

Kontakt/Anmeldung
maxfitness Karlsböck KG
Leistungstest´s & Analysen
Gesundheitsstrassen

Rainerstr 6-8
A-4020 Linz

max@fitnesscoach.at
+43 676 3283601

www.maxfitness.at