

# Firmen

## Vortrag-, Workshop- & Seminar Kalender

**2017/18**

### *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 verschiedenen Workshops, Vorträgen und Seminaren wird versucht, die innere Einstellung zum Körper zu verändern um bewusster zu leben.

### **FIRMENFITNESS AUF HÖCHSTER EBENE**



# Firmen

## Vortrag-, Workshop- & Seminar Kalender

### Programm 2017/18

Die Vorträge dauern ca. 90-120min.

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

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

Vortrag	<i>Energiegeladen durch den Tag</i>	Vortrag	<i>Nicht medikamentöse Schmerzbehandlung/Akupunktur</i>
Workshop	<i>Brain-Moves</i>	Workshop	<i>Persönliches Stressmanagement</i>
Vortrag	<i>Ernährung und Gewichtsmanagement</i>	Vortrag	<i>Warum Männer Frauen Schokolade kaufen sollten</i>
Vortrag	<i>Die Wunderdroge Ausdauer</i>	Vortrag	<i>Die 100 größten Fitnesslügen und Ausreden</i>
Workshop	<i>Vibrationstraining</i>	Vortrag	<i>Individuelle Ernährung nach Metabolic oder Speicheltest</i>
Vortrag	<i>Ernährungslehre nach der TCM</i>	Workshop	<i>Krafttraining zum Kennenlernen</i>
Vortrag	<i>Cholesterin, der Alarm des Körpers</i>	Workshop	<i>Stress- und Burnout Prävention für Führungskräfte</i>
Exkursion	<i>Firma MAURACHER Leben mit Bio</i>	Exkursion	<i>Firma SONNENTOR Faszination der Nährstoffe</i>
Vortrag	<i>Die emotionale Seite der Wirbelsäule</i>	Workshop	<i>Fitness im Alltag – Übungen fürs Büro</i>
Workshop	<i>Bewegungsformen im Wasser</i>	Workshop	<i>Gymnastikformen zum Kennenlernen</i>
Vortrag	<i>Richtiges Entgiften und Entschlacken</i>	Vortrag	<i>Wie verändere ich meine Ernährungsgewohnheiten</i>
Vortrag	<i>Das Kreuz mit dem Kreuz</i>	Workshop	<i>Bewegungsformen im Schnee</i>
Vortrag	<i>Wie gestalte ich richtiges Training</i>	Workshop	<i>Der Weg zum Wunschgewicht</i>
Vortrag	<i>Die 50 Ausreden um nicht zu trainieren</i>	Workshop	<i>Die Medi Mouse der Rückenscan</i>
Vortrag	<i>Trinkverhalten &amp; richtige Flüssigkeitsaufnahme</i>	Workshop	<i>Fernöstliche Bewegungsformen zum Kennenlernen</i>
Initialzündung	<i>Die Aktie Gesundheit Dauer 90min</i>	Workshop	<i>Life Kinetik</i>
Workshop	<i>Kräuterseminar</i>	Vortrag	<i>Der Weg zu einem gesunden Leben</i>
Workshop	<i>Körperseminar</i>		
Seminar	<i>Laufen mit Laufschule</i>	Seminar	<i>Biken mit Techniktraining</i>
Seminar	<i>Langlauf</i>	Seminar	<i>Biathlon</i>
Seminar	<i>Triathlon</i>	Seminar	<i>Schwimmen</i>
Seminar	<i>Nordic Sports im Sommer</i>	Seminar	<i>Bergsteigen</i>

### Kontakt

maxfitness Karlsböck KEG  
Firmenfitness  
Outdoorfitness  
Leistungstest's & analysen  
Gesundheitsstrassen  
Rainerstr 6-8  
A-4020 Linz  
**Büro**  
Semleitenweg 56  
A-4111 Walding  
E-Mail: max@fitnesscoach.at  
Tel: 0043 676 3283601  
Homepage: www.maxfitness.at