Gesund und fit im Unternehmensalltag. Ein Praxistraining mit viel Bewegung.

Fit im Büro: Dieses Fitness- und Gesundheitsseminar mit viel Bewegung gibt Kraft und zeigt einfache, konkrete Lösungen.

Seminar	Zurzeit keine Termine	Teilnahmebescheinigung
Präsenz	8 Unterrichtseinheiten	

Seminarnummer: 36026

Stand: 16.11.2026. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter https://akademie.tuv.com/s/36026

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit und trotzen Sie allen Belastungen. Lernen Sie, wie Sie mit einfachen Übungen Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit erhöhen und wie richtige Ernährung diese Prozesse unterstützt. Konkrete Ansätze, viel Bewegung – wenig Aufwand: So meistern Sie Ihren Arbeitstag frisch und vital!

Nutzen

- Sie erhalten sehr konkrete Anregungen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Leistungsfähigkeit im (Berufs-)Alltag zu erhalten.
- Sie erfahren und erleben, wie Sie Ihren Körper einsetzen können oder was Sie ihm zuführen müssen, um in kürzester Zeit neue Energie zu gewinnen.
- Sie lernen, wie Sie die Übungen zu jeder Tageszeit, an jedem Ort sowie ohne oder mit einfachen Hilfsmittel(n) durchführen können.

Zielgruppe

Dieses Seminar hilft Führungskräften und Mitarbeitern, ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu verbessern. Es bietet konkrete, praktische Ansätze, mit einfachen Übungen und wenig Aufwand, Gesundheit und Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Inhalte des Seminars

- Was hält Menschen gesund? - Zusammenhang von Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden, Bewegung und Ernährung.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

- Walken mit leichten Hanteln, Kräftigungsübungen im Wald
- Alltagstaugliche, effektive Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht und Theraband
- Energiebringende Beweglichkeitsübungen
- Atem- und Entspannungsübungen für ein schnelles „Entstressen“
- Einfache und leicht umsetzbare Ernährungstipps für den (Arbeits-)Alltag

Wichtige Hinweise

Bitte bringen Sie wetterfeste Sportkleidung für draußen und Wechselkleidung für die sportlichen Aktivitäten drinnen mit.

Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter https://akademie.tuv.com/s/36026 und profitieren Sie von diesen Vorteilen:

- Schneller Buchungsvorgang
- Persönliches Kundenkonto
- Gleichzeitige Buchung für mehrere Teilnehmer:innen

Alternativ können Sie das Bestellformular verwenden, um via Fax oder E-Mail zu bestellen.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.