

# 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 | Herstellernummer:

Stand: 28.11.2020. 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.

- 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.

# Bestellformular Seite 1/3

HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH ZU FOLGENDEM SEMINAR AN:

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

Seminarnummer: 36026 | Herstellernummer:

Bitte wählen Sie einen Termin, den Sie buchen möchten:

Alle weiteren Informationen zu den Terminen finden Sie unter <https://akademie.tuv.com/s/36026>

Bitte senden Sie uns **alle Seiten** des Formulars via Fax oder E-Mail zu, um das oben genannte Seminar zu bestellen.

**E-Mail:**  
[servicecenter@de.tuv.com](mailto:servicecenter@de.tuv.com)

**Tel.:** 0800 135 355 77

**Fax:** 0800 8484044

Bitte tragen Sie Ihre Bestelldaten auf der nächsten Seite ein.

# Bestellformular Seite 2/3

- Ich bestelle als Verbraucher (Privatkunde)
- Ich bestelle als Unternehmen / Behörde (Geschäftskunde)

## Rechnungsanschrift

Wir nutzen diese Daten für die Bestellbestätigung und Rechnungsstellung.

Firma oder Behördenbezeichnung:

Abteilung (optional):

---

---

Straße und Hausnummer:

PLZ:

Ort:

---

---

Ihre interne Bestellnummer:

Ihre Umsatzsteuer ID (optional):

Sie können hier eine von Ihren Unternehmen festgelegte interne Bestellnummer (SAP-Nummer etc.) eintragen. Wir werden diese Nummer auf der Rechnung angeben.

---

## Ihre Kontaktdaten

Wir nutzen diese Daten für die Bestellbestätigung und Rechnungsstellung.

Anrede:

Vorname:

Nachname:

---

---

---

E-Mail-Adresse:

Telefonnummer (optional):

---

---

Geburtsdatum (optional):

Geburtsort (optional):

---

---

# Bestellformular Seite 3/3

## Teilnehmerinformationen

Ich werde selbst am Seminar teilnehmen (Kontakt Daten, wie oben angegeben)

Es soll folgende Person am Seminar teilnehmen:

Nur ausfüllen, wenn Sie nicht selbst teilnehmen, sondern eine andere Person.

Anrede:

Vorname:

Nachname:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse:

Telefonnummer (optional):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Geburtsdatum (optional):

Geburtsort (optional):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Zahlungsart:** Rechnung

Für Verbraucher gilt die Widerrufsbelehrung, die Sie unter den anhängenden AGB finden.

Die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalters (<https://akademie.tuv.com/agb/>) erkenne ich hiermit an.

Ort, Datum

Unterschrift

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte senden Sie uns **alle Seiten** des Formulars via Fax oder E-Mail zu, um das oben genannte Seminar zu bestellen.

**E-Mail:**  
[servicecenter@de.tuv.com](mailto:servicecenter@de.tuv.com)

**Tel.:** 0800 135 355 77

**Fax:** 0800 8484044