



# Herz-Kreislauf-Training - So geht alles viel leichter!

Regelmäßige körperliche Bewegung und Sport sind eigentlich ganz einfach und leicht. Geben Sie Ihrem Körper ein bis zwei Monate Zeit, um fit zu werden.

Wir möchten Ihnen aufzeigen, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihr Training im Bereich der Ausdauer effektiv zu gestalten und gesund und präventiv Ihr Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren.

Inhalt:

## **Sie erhöhen durch dieses Training:**

- Sauerstoffzufuhr im gesamten Körper
- Entlastung des Herzens
- Lebensdauer und Lebensqualität
- Belastbarkeit im Alltag

Ziele:

## **Sie verlieren durch dieses Training:**

- Anstrengungsgefühl
- Steife Gelenke und Muskeln
- Transpiration (Schwitzen)
- Kurzatmigkeit
- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit

## **Weitere Vorteile:**

- Zuschuss durch die Krankenkassen
- Firmenseminare werden vom Finanzamt bezuschusst

Methodik:

- Trainer Input
- Übungen
- Feedbackrunde

Voraussetzungen:

- Motivation für einen gesünderen Lebensstil

6-10 Teilnehmer

Termine:

11/01/2017

Dauer:

10 Einzelstunden am Arbeitsplatz

Kosten:  
Auf Anfrage

Kosten Hinweis:  
Die Seminargebühren werden pro Person zzgl. ges. MwSt.. berechnet. Pausengetränke und schulungsbegleitende Unterlagen sind in den Seminargebühren enthalten.

Firmenseminare auf Anfrage.

Ansprechpartner:  
Angela Görwitz

+49 (30) 700 150 53-0

Veranstaltungsort:  
YellowPark TrainingsAkademie  
Uhlandstraße 165 - 166  
D-10719 Berlin - Charlottenburg