

› Fit for competition

DIE RICHTIGE VORBEREITUNG FÜR IHREN LAUFWETTKAMPF

1. Aller Anfang ist schwer! – Gesundheitspsychologische Hintergründe der Verhaltensänderung
2. Die Phasen der gesundheitsorientierten Verhaltensänderung
3. Arten Leistungsdiagnostik – So ermitteln Sie Ihren Ausgangspunkt
4. Warum laufen so gesund ist – Gesundheitsförderliche Aspekte des Ausdauersports
5. Körperliche Anpassungsprozesse beim Laufen
6. Mein Trainingsplan – So planen Sie Ihre Trainingseinheiten
7. 5km – 10km – 21,1km – 42,2 km – Ziele realistisch setzen
8. Am Anfang war der 1. Schritt



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Gesund Führen Impuls

DIE 6 HAUPTFAKTOREN GESUNDER FÜHRUNG

1. Fakten zu Zusammenhängen von Führung und Gesundheit
2. Handlungsbedarf als Führungskraft? – Signale der Überforderung beim Mitarbeiter erkennen
3. Was ist ein gesunder Führungsstil? – Die 6 Hauptfaktoren für gesunde Führung

So schaffen Sie...

- Sicherheit
- Wertschätzung
- Adäquate Belastung
- Sog statt Druck
- Handlungsspielräume
- Soziales Betriebsklima



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS