

Seminar ohne Übernachtung

## Work Life Balance

Das ultimative Power-Seminar und ein Impuls für mehr Fitness



### Seminarbeschreibung

Seminare Work Life Balance - Fühlen Sie sich müde, ausgepowert und haben keine Motivation mehr, neue Dinge anzupacken? Dann wird es Zeit für das ultimative Power-Seminar. Lassen Sie sich vom 3-fachen Ironman Age Group World Champion Kai Röckert mit neuen, positiven Energien versorgen. Wenn Sie auf der Suche nach privatem Glück, Ausgeglichenheit und beruflichem Erfolg sind, dann sollten Sie sich dieses Seminar nicht entgehen lassen. Entdecken Sie die kraftvolle Seite in sich und geben Sie Ihrem Leben neue Impulse - ein Motivationsprogramm der Extraklasse steht auf dem Plan. Packen Sie es an - Sie werden begeistert sein!

Paket-Nummer: 0005211

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	10 - 30 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	6 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 315,00 € p.P.

## Seminar ohne Übernachtung

# Work Life Balance

Das ultimative Power-Seminar und ein Impuls für mehr Fitness

### Beschreibung

#### Motivierende Begrüßungsrunde

Nachdem sich der 3-fache Ironman Kai Röckert bei Ihnen vorgestellt hat, werden Sie auf das Thema des Seminars durch den Fachvortrag „Ziele sind erreichbar“ eingestimmt. Erfahren Sie mehr zum Thema Work Life Balance und lauschen Sie den motivierenden Worten des mehrfachen Siegers des Ironman World Cup - begleiten Sie ihn durch seine spannenden Motivationsstrategien, die Mut auf Mehr machen sollen.

#### Test der Körperlichen Fitness unserer Teilnehmer

Nachdem Sie jede Menge fachliche Informationen in sich aufsaugen konnten, heißt es jetzt Taten statt vieler Worte. Nun geht es zum aktiven Part dieses Seminars und Sie müssen zeigen, wie viel körperliche Fitness wirklich in Ihnen steckt. Mit verschiedenen wissenschaftlichen Methoden wird der individuelle Fitness-Faktor jedes Teilnehmers ermittelt und anschließend in Einzelgesprächen (wahlweise auch in der ganzen Gruppe) professionell ausgewertet. Keine Angst - stellen Sie sich dieser ersten Herausforderung und lernen Sie sich und Ihren Körper besser kennen, denn nur wer seine persönlichen Grenzen kennt geht der Gefahr aus dem Weg sich im Alltag zu überfordern. Die individuellen Testergebnisse werden Ihnen im Anschluss in übersichtlichen Präsentationsmappen ausgehändigt.

#### Vermittlung individueller Trainingsmethoden

Um den persönlichen Fitness-Check besser verstehen zu können und um zu erfahren was unser Fitness-Faktor eigentlich über uns aussagt, werden im folgenden Schritt theoretische Grundlagen über die Funktionen verschiedener Trainingsmethoden durch Kai Röckert erörtert. Der unterhaltsame und zugleich motivierende Fachvortrag, soll Anfänger und Young-Professionals dazu animieren, sportlich aktiv zu werden und Ihrem Leben neue Impulse einzuhauchen. Der Diplom-Sportlehrer und Weltmeister möchte auf eine unterhaltsame und zugleich kraftvolle Art den Teilnehmern zu mehr körperlichem Wohlbefinden verhelfen. Durch das Aufstellen individueller Trainingspläne, wobei die persönlichen Voraussetzungen sowie die gegebenen Möglichkeiten im Alltag berücksichtigt werden, möchte Kai Röckert jedem einzelnen Gast zu seiner persönlichen Work Life Balance verhelfen.

#### Übung macht den Meister

Nach einem leckeren und leichten Fitness-Büffet beginnt der Nachmittag mit einigen leichten Übungen und der individuellen Auswertung der Testergebnisse. Diese Auswertung erfolgt in Einzelgesprächen oder in Kleingruppen. Hierbei besteht die Möglichkeit, aufgeworfene Fragen zu beantworten, einen individuellen Trainingsplan zu erstellen und weitere Tipps und Tricks von Kai Röckert zu erfahren. Des Weiteren erfolgen unter der fachkundigen Anleitung einer professionellen Sport- und Physiotherapeutin einfache Übungen, zur Kräftigung und Dehnung der müden Manager-Muskeln. Dabei wird besonders darauf Wert gelegt, dass die Übungen im täglichen Berufsleben anwendbar sind. Dabei kommen ganz sicher auch der Spaß und die Gute Laune nicht zu kurz. Zum Abschluss bekommt jeder Teilnehmer ein Booklett mit allen Seminarinhalten inklusive der persönlichen Testergebnisse.

### Anbieter-Bewertungen

1 abgegebene Bewertungen	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

## Seminar ohne Übernachtung

# Work Life Balance

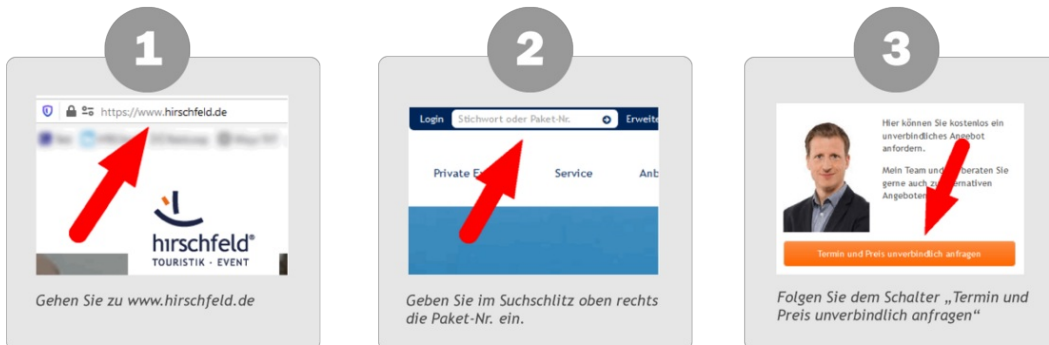
Das ultimative Power-Seminar und ein Impuls für mehr Fitness

### Leistungen inkl.

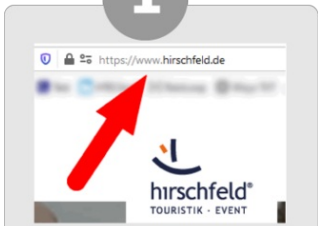
- Idee und Konzept
- Recherche, Prüfung und Umsetzbarkeit der einzelnen Programmbausteine
- Gesamte Vorbereitung mit allen Leistungsträgern inklusive Optionsverwaltung
- Überwachung der Zahlungs- und Stornierungsfristen der Leistungsträger
- Ironman und Referent Kai Röckert
- Impulsvortrag „Ziele sind erreichbar“ vom 3-fachen Ironman Age-Group-World-Champion Kai Röckert
- Technisches Equipment
- Fachkundige Anleitung durch eine Sport- und Physiotherapeutin
- Praktische Übungen und individuelle Auswertung des Tests
- Leistungsdiagnostik (Fitness-Test)
- Seminar-Unterlagen für jeden Gast

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0005211

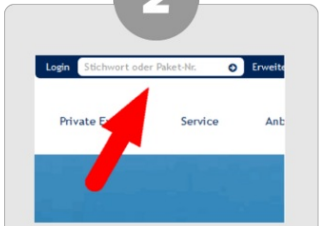


**1**



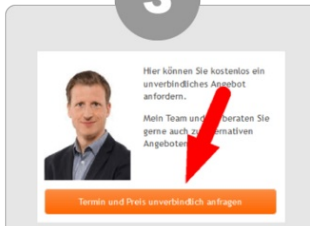
Gehen Sie zu [www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de)

**2**



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

**3**



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“