

## Vortrag - 9 Tipps to be FIT

Kompakte Impulse für mehr Energie, bessere Ernährung und nachhaltige Gesundheit im Alltag.



### Programm-Idee

Ein motivierender Impuls vortrag mit alltagsnahen Strategien für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Verständlich erklärt und direkt umsetzbar: Von smarter Ernährung über Bewegung bis hin zu erholsamem Schlaf - neun wirksame Tipps, die messbar etwas verändern.

Paket-Nummer: 0529082

Region:	 Mehrere Orte
Teilnehmer:	 1 - 100 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Dauer:	 90 Minuten
Mögliche Sprachen:	 Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	 ab 350,00 € pauschal

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Vortrag - 9 Tipps to be FIT

Kompakte Impulse für mehr Energie, bessere Ernährung und nachhaltige Gesundheit im Alltag.

### Beschreibung

In diesem Vortrag erhältst du 9 wirksame, alltagspraktikable Tipps, um gesünder und leistungsfähiger zu werden. Du bekommst zudem Einblicke in die Themen Blutzuckermanagement, Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten, Proteinkonsum und Mikronährstoffen. Zudem werden die beiden relevanten Gesundheitsfaktoren Bewegung und Schlaf thematisiert. Die Tipps sollen dir dabei helfen deine Körperkonstitution zu verändern und dich auf ein neues Energieniveau zu bringen.

### Wichtige Hinweise

Dieses Angebot ist auch als digitales Format verfügbar - ideal für flexible Teilnehmerzahlen und dezentrale Teams.

### Leistungen inkl.

- Vortrag durch anerkannte Gesundheitsexperten
- Handouts für nachhaltigen Nutzen  
Alle Teilnehmenden erhalten Handouts. Diese Materialien unterstützen Sie dabei, die vermittelten Inhalte zu vertiefen und dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren.

### Zusatzleistungen

- FIT in 30 Minuten - Functional Training für dein Team  
Ein kurzes, effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Stabilität, Ausdauer und Beweglichkeit vereint - ideal für Teams, die gemeinsam aktiv werden wollen. In nur 30 Min. wird der gesamte Körper funktional und nachhaltig gestärkt. Mitbringen: Sportbekleidung und ein Handtuch oder eine Fitnessmatte.  
**Preis: auf Anfrage**
- Yoga fürs Team: Gesund und entspannt  
Yoga stärkt Beweglichkeit und Muskulatur, fördert das Wohlbefinden und baut Stress ab. Mit gezielten Übungen, Meditation und Entspannung unterstützt es außerdem bei Beschwerden wie Rückenproblemen oder Migräne - ideal für mehr Energie und Ausgeglichenheit im Team.  
**Preis: auf Anfrage**
- BIA Körperanalyse  
Die InBody BIA-Analyse liefert präzise Daten zur Körperzusammensetzung, wie Körperfettanteil, Muskelmasse und Kalorienverbrauch. Sie bietet eine professionelle Auswertung und dokumentiert Trainingsfortschritte zuverlässig.  
**Preis: auf Anfrage**
- Genuss auf Wunsch - Catering buchbar  
Auf Wunsch bieten wir Ihnen ergänzend ein individuell abgestimmtes Catering an - vom leichten Lunch bis zum vollwertigen Menü. Die Verpflegung kann flexibel im Vortragssaal oder in unserem Restaurant Keilerei serviert werden - perfekt für eine genussvolle Pause im Tagesablauf.  
**Preis: auf Anfrage**

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Vortrag - 9 Tipps to be FIT

Kompakte Impulse für mehr Energie, bessere Ernährung und nachhaltige Gesundheit im Alltag.

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

[www.hirschfeld.de](https://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0529082



**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.