



Ziel des Seminars

Mehr Energie, Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag – durch ein wissenschaftlich fundiertes, alltagstaugliches System für Bewegung, Ernährung und Stressmanagement.

Relevanz für Unternehmen

- Steigende Krankenstände durch Bewegungsmangel, Rückenprobleme, Stress und Müdigkeit.
- Sinkende Konzentration und Produktivität im Büroalltag.
- Fehlende Struktur bei Ernährung & Bewegung führt zu Energieverlust und langfristigen Gesundheitsrisiken.
- Prävention spart Kosten und steigert Leistungsfähigkeit.

Inhalte & Ablauf (Kurzüberblick)

Gemeinsame Ausgangsbasis

- Fakten zum Büroalltag: typische Beschwerden.
- Bedarf an Fitness im Büroalltag.

Fundament: Körper & Energie im Büro

- Wie Energie im Körper entsteht.
- Energiemangel und fehlende Leistungsfähigkeit.

Muskelaufbau für Büroangestellte

- Muskulatur für Gesundheit & Leistungsfähigkeit.
- Wie Muskelaufbau funktioniert & das Richtige System.

Fettverlust & Ernährung – Klarheit im System

- Stoffwechsel und Fettverlust.
- Ernährung für mehr Energie im Büroalltag.

Seminar für Fach- und Führungskräfte

Das Seminar ist für Unternehmen im Großraum Hamburg konzipiert und richtet sich an Gruppen von etwa 20–30 Teilnehmenden. Die Durchführung erfolgt bevorzugt **vor Ort im Unternehmen**, alternativ auch online über Microsoft Teams.

Die Gesamtdauer beträgt rund **vier Stunden**, unterteilt in **vier kompakte Blöcke**, jeweils mit einer **interaktiven Aufgabe** zum Abschluss. Zwischen Block zwei und drei ist eine **15–30-minütige Pause** eingeplant.

Am Ende steht ein zusätzlicher **30–60-minütiger Q&A-Teil** zur Verfügung, um individuelle Fragen, persönliche Herausforderungen und konkrete Umsetzungsschritte zu besprechen.



Herausforderung Büroalltag

- Herausforderungen & Ko-Faktoren.
- Struktur & Klarheit schaffen.

Die Lösung

- Was ein funktionierendes System leisten muss.
- Warum individuelle Lösungen entscheidend sind.

Nutzen für Unternehmen & Mitarbeitende

- Höhere Energie & Konzentration im Arbeitsalltag.
- Geringere Ausfallquoten durch körperliche und mentale Belastungen.
- Bessere Leistungsfähigkeit und Produktivität.
- Nachhaltige Kompetenz statt kurzfristiger Motivation.

Methodik

Das Seminar vermittelt evidenzbasierte Prinzipien aus Training, Ernährung und Verhaltenspsychologie – klar reduziert und praxisorientiert. Kurze Impulse, präzise Modelle und interaktive Reflexionen helfen, eigene Muster zu erkennen und sofort wirksame Stellschrauben umzusetzen. Fokus: Umsetzung, Verständlichkeit und direkte Anwendbarkeit im Arbeitsalltag.

Zielgruppe

Für Mitarbeitende und Führungskräfte in wissensintensiven Unternehmen, die ihre Energie, Gesundheit und Leistungsfähigkeit gezielt verbessern wollen. Für Menschen, die Verantwortung übernehmen, Veränderung suchen und klare Systeme, statt Ausreden bevorzugen. Ideal für Unternehmen, die leistungsstarke, resiliente und selbstverantwortliche Teams entwickeln möchten.

Seminar für Fach- und Führungskräfte

Das Seminar ist für Unternehmen im Großraum Hamburg konzipiert und richtet sich an Gruppen von etwa 20–30 Teilnehmenden. Die Durchführung erfolgt bevorzugt **vor Ort im Unternehmen**, alternativ auch online über Microsoft Teams.

Die Gesamtdauer beträgt rund **vier Stunden**, unterteilt in **vier kompakte Blöcke**, jeweils mit einer **interaktiven Aufgabe** zum Abschluss. Zwischen Block zwei und drei ist eine **15–30-minütige Pause** eingeplant.

Am Ende steht ein zusätzlicher **30–60-minütiger Q&A-Teil** zur Verfügung, um individuelle Fragen, persönliche Herausforderungen und konkrete Umsetzungsschritte zu besprechen.