

Der Trainer

Carsten Kupferberg

Nach seinem Studium zum Fachsportlehrer für Fitness und Gesundheit ist Carsten Kupferberg schon seit Jahren erfolgreich im Personal- und Gesundheitscoaching sowohl für Firmen als auch für Individualkunden tätig.



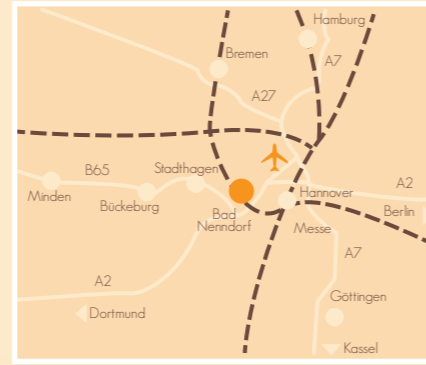
Durch seine parallele Tätigkeit als Sparkassenbetriebswirt kennt er alle Risikofaktoren des heutigen Berufslebens, welche auf Herzkreislaufsystem, Psyche, Rücken und Gelenke wirken.

Mit vielen Übungen, Ideen und individuellen Trainingsplänen gibt er Anregungen und Hilfestellungen zum gesünderen, „artgerechten“ Leben.



www.kupferberg-training.de

So finden Sie uns

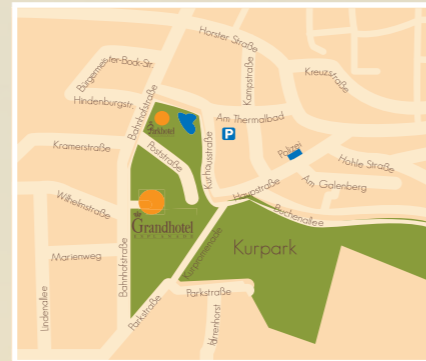


Standort:

Mitten im Kurpark von Bad Nenndorf
20 km westlich von Hannover,
2 km von der BAB 2, Abfahrt Bad Nenndorf

Verkehrsverbindungen:

Flughafen Hannover 30 km
ICE Bahnhof Hannover 30 km
Messegelände Hannover 35 km



Unsere Adresse:

Bahnhofstraße 8
31542 Bad Nenndorf
Telefon: 05723 79811-0
Telefax: 05723 79811-290
E-Mail: kontakt@hotel-esplanade.de
Internet: www.hotel-esplanade.de
Geschäftsführer: Klaus Pittack

Grandhotel
ESPLANADE



Gesundheitsmanagement Seminare

*Gesund macht glücklich
- und erfolgreich!*

Die Seminare

Gesund macht glücklich - und erfolgreich!

Steigern Sie das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte mit unseren attraktiven Gesundheitsmanagement - Seminaren!



Die Zielgruppe

Alle Mitarbeiter, die sich für laufende oder anstehende berufliche Herausforderungen die nötige körperliche Fitness und Ausgewogenheit erarbeiten wollen.

Sprechen Sie uns an!

Wir geben Ihren Mitarbeitern neue und individuell auf die Zielgruppe abgestimmte Impulse!

„Weniger ist mehr - dem Burnout vorbeugen“
ist buchbar für Gruppen mit 6 - 15 Personen!

„Fit im Berufsalltag“
ist buchbar für Gruppen mit 6 - 8 Personen!

SEMINAR1

Weniger ist mehr - dem Burnout vorbeugen

Seminar zum aktiven Körper-Balance-Management

Die Ziele:

Die Teilnehmer erwerben die Kompetenz, durch ein gesundheitsförderndes Verhalten rechtzeitig belastenden Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel und unpassender Ernährung entgegenzuwirken. Den typischen Burnout-Symptomen soll durch individuelle, aktive Burnout - Prophylaxe entgegengetreten werden.

Das Seminar bietet zu allen Themen theoretische und praktische Einheiten für die Umsetzung im Berufsalltag.



Der Inhalt:

- „Artgerechte Haltung“ im Berufsalltag - ist das möglich?
- Gesundheitliche Risikofaktoren im Beruf und Alltag
- Reaktionsmuster „Stress“ früher und heute
- Stressbewältigung durch Pausen und aktive Entspannung
- Cool down im Berufsalltag: Freiheit für Körper, Geist und Seele auch unter Leistungsdruck, Entspannungsübungen
- Positive Anpassungsreaktionen des Körpers auf Fitness-Sport
- Grundlagen der Fitness: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, gesunde, energieliefernde und berufsorientierte Ernährung
- Rückenentspannungs- und Kräftigungsübungen
- Was ist Burnout? Ursachen, Symptome, Gefährdete, Betroffene, Warnsignale, Gegenmaßnahmen

Dauer: 1 Tag

Seminarkosten: 960 Euro

Verpflegung im Hotel: 42,50 Euro pro Person

(Inkl. Obstkorb und Tagungsgetränke im Seminarraum, 2 Gang Mittagessen und 1 Softgetränk zum Mittagessen, 2 Vitalkaffeeпаusen)

SEMINAR2

Fit im Berufsalltag

Praxisseminar zum Körpermanagement

Die Ziele:

Die Teilnehmer erwerben durch ausführliche, theoretische Inhalte, gekoppelt mit intensiven, individuellen praktischen Übungseinheiten, die Kompetenz durch ein gesundheitsförderndes Verhalten rechtzeitig belastenden Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel und unpassender Ernährung entgegenzuwirken.

Sie erlernen Maßnahmen, um den damit häufig verbundenen Krankheiten wie Burnout, Herz-Kreislaufkrankungen oder Bandscheibenproblematik vorbeugen zu können.

Der Inhalt:

- Gesundheitliche Risikofaktoren im Beruf und Alltag, wie erhalte ich meine Gesundheit?
- Grundlagen der Fitness: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination
- Positive Anpassungsreaktionen des Körpers auf Fitness-Sport
- Sensibilisierung über Stoffwechselgeschehen beim Sport
- Wie ernähre ich mich gesund? Fette, Kohlehydrate, Eiweiße, Vitamine & Co
- Aufbau der Wirbelsäule - Ursachen für Rückenbeschwerden
- Was ist Burnout? Wie kann ich durch lohnende Pausen und aktive Entspannung Stress bewältigen?
- Individuelle Lifestyle- und Fitnessanamnese
- Individuelle Wege zur Fit- und Gesunderhaltung; Steigerung der Effektivität und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit durch individuelles, arbeitsspezifisches Training
- Vorbeugung und Vermeidung von Burnout, Herzinfarkt, Bandscheibenproblematik & Co
- Wege zur Erkennung der individuellen Balance



Die Inhalte werden mit intensiven, individuellen Praxisbeispielen unterstützt. Das Seminar hat zu allen Themen theoretische und praktische Einheiten, die praktischen Einheiten finden im Fitnesszentrum Medifit statt.

Nach dem Kurs erhält jeder Teilnehmer einen individuellen Trainings- und Fitnessplan.

Hinweis: Die Übernachtung im Hotel ist obligatorisch. Die Teilnahme an den Mittag- und Abendessen sind Bestandteil des Seminars. An allen Tagen finden entspannende und kreislaufaktivierende Fitnessübungen statt (indoor und outdoor). Bitte bringen Sie geeignete Sportbekleidung mit.

Dauer: 2,5 Tage

Seminarkosten: 3280 Euro

(Inkl. Seminarleistung, individuellem Herz - Kreislauf - Test, Muskelfunktionstest, sowie Trainings- und Ernährungsplan, diversen In- und Outdoor Schnupperkursen und rückengerechtem Kraftzirkel)

Übernachtung / Frühstück / Verpflegung im Hotel: 237 Euro pro Person

(Inkl. Obstkorb und Tagungsgetränke im Seminarraum, 2 x 2 Gang Mittagessen und jeweils 1 Softgetränk zum Mittagessen, 2 x 3 Gang Abendessen und jeweils 1 Softgetränk und 2 alkoholische Getränke zum Abendessen, Vitalkaffeeпаusen nach Absprache mit dem Trainer)

Reha- und Fitnesszentrum



Auf über 800 m² Fläche trainieren Sie im zertifizierten, therapeutischen Fitnesszentrum Medifit nach neuesten, medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen.



Das Medifit ist über einen Bademantelgang mit dem Grandhotel Esplanade verbunden.



Gesundheit, Wohlbefinden & Spaß an der Bewegung stehen im Medifit an vorderster Stelle und sind Teil unserer Ideologie!

www.medifitbadnennendorf.de

