



## Programmbeschreibung

# Follow up Vitalitätsseminar

Vor ca. einem Jahr fand das Fit und Vitalseminar in der Kothmühle statt. Nun wollen wir in einem Follow up noch einmal gemeinsam auf unsere Gesundheit blicken.

Mit einem Re-testing werden verschiedenen Körperwerte erhoben, die auch 2012 im Rahmen des Vitality Screenings festgestellt wurden. Dazu werden am 25.4.2013 ab 13 Uhr vor Ort im Seminarraum Einzeltermine (30min/Person; siehe Liste von Kathi) stattfinden.

Am 26.4.2013 werden wir gemeinsam den Walkingtest im Freien wiederholen. Bitte für den Seminartag Sportbekleidung für draußen und Wechselbekleidung mitnehmen. Nach der Testeinheit am Morgen werden wir im Seminarraum sein, aber am späten Nachmittag zusammen eine Bewegungseinheit Outdoor unternehmen. Für Abwechslung ist also gesorgt.

### Seminarinhalte

- Re-testing (Körper, Ernährung, Stress)
- Aufarbeitung Vitalitäts-Check, Reflexion Testergebnisse
- Meine Gesundheitsziele vor einem Jahr:  
Was ist mir gut gelungen? Womit habe ich mir schwer getan (Hürden, Stolpersteine)?
- Mein Schweinehund und ICH
- Erfolgreiche Verhaltensänderung „Ja, aber wie?“
- Kleiner Laufausflug zum Thema „Veränderung“
- Die Zeit danach?
- Exkurs: Vollwertküche in der b.it

**Zeiten:** 25.4. 2013, 13-17 Uhr Retesting/Einzeln, 26.4.2013, 9-17 Uhr Follow up

**Trainer:** Egon + Christian



**Mag. Egon Feike, Mag. Christian Gasperl**  
5202 Neumarkt a. Wallersee Neubaugasse 17  
tel: +43 (0) 664 50 13 482  
mail: [office@im-pulse.at](mailto:office@im-pulse.at) ; [www.im-pulse.at](http://www.im-pulse.at)