

Intervall, Yoga und Co. ? Welches Training passt zu mir?



Eine regelmässig ausgeübte körperliche Aktivität ist nicht nur für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit unabdingbar, sondern bereitet auch Freude. Damit ein sportlicher Lebensstil längerfristig aufrechterhalten wird, muss die passende Sportart gefunden werden. Verschiedenste Faktoren wie verfügbare Zeit, Sportmotiv, Alter, Arbeitsleben und Motivation können diese Entscheidung beeinflussen.

Die Teilnehmenden setzen sich mit diversen Trainingsformen und Sportarten auseinander und erkennen, welche für sie persönlich am geeignetsten ist.

Ziele

- Einflussfaktoren für die Wahl der Sportart kennen
- Eigene Voraussetzungen und Gegebenheiten analysieren
- Individuell geeignete Trainingsmethode und Sportart finden
- Handlungsplan zur konkreten Umsetzung erstellen

Inhalte

- Nutzen regelmässiger Bewegung
- Übersicht und Kategorisierung verschiedener Sport- und Trainingsarten
- Relevanz der Wahl der Trainingsform und Sportart
- Motive und Einflussfaktoren, welche das Sportverhalten beeinflussen
- Barrieren und Ressourcen für die Ausübung
- Festlegung von persönlichen Zielen beim Sporttreiben
- Reflexion der persönlichen Voraussetzungen, Motive und Präferenzen
- Ermittlung der zur Person passenden sportlichen Aktivität
- Festlegung von Umsetzungszielen mit konkretem Handlungsplan

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00

info@vivit.ch
www.vivit.ch

