



CHALLENGE DAY

Das richtige Maß zum richtigen Zeitpunkt.

Damit in stressigen Zeiten Ihre Gesundheit keinen Schaden nimmt, brauchen Sie wirksame Methoden, um aktiv zu bleiben.

Wenn der Alltag von Zeit- und Leistungsdruck bestimmt wird, kann das die Leistungsfähigkeit, die Motivation und die Gesundheit beeinträchtigen. Damit diese keinen Schaden nehmen und Sie auch in stressigen Zeiten einen klaren Kopf behalten, ist es sehr wertvoll eine kurze „Auszeit“ in einer tollen Atmosphäre zu erleben.

Sammeln Sie beim **CHALLENGE DAY** neue Energie.



WAS ERWARTET SIE?

Angelehnt an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse überprüfen wir gemeinsam Ihre Motivationslage und persönliche Verhaltensmuster, um Ihre Gesundheit weiter zu sichern.

„IN EINEM GESUNDEN KÖRPER WOHNTE EIN GESUNDER GEIST“

Mithilfe professionell angeleiteter Trainings zu Land und zu Wasser erproben Sie oder / und trainieren Sie die Bereiche Beweglichkeit, Kraft sowie Ausdauer und auch Regeneration.

Damit Sie auch bei hoher Belastung leistungsfähig und gesund bleiben.

**NACH EINER WEISHEIT DER SUAHELI BRAUCHEN WIR
EIGENTLICH NUR DREI DINGE ZU WISSEN, UM GUT ZU LEBEN:**

*WAS FÜR UNS ZU VIEL,
WAS FÜR UNS ZU WENIG
UND WAS GENAU RICHTIG IST.*

FÜR WEN IST DAS SEMINAR GEEIGNET?

Das Tagesseminar richtet sich an Teams eines Unternehmens oder Führungskräfte eines Unternehmens, die gemeinsam einen Tag lang das Thema Gesundheit in den Mittelpunkt stellen.

Die Teilnehmer sollten neugierig auf neue Impulse im Bereich Bewegung und Regeneration sein und Freude am wertvollen Essen haben.

Sowohl gut trainierte als auch weniger trainierte Teilnehmer sind zum Seminar willkommen.

DAS SEMINAR FINDET IM PULLMAN AACHEN QUELLENHOF, STATT.

Im PULLMAN Aachen | Quellenhof verbringen wir einen ereignis- und erkenntnisreichen Tag. Zum Teil arbeiten wir in rotierenden Teilgruppen. Das Seminar findet je nach Wetterlage In- und Outdoor statt. Neben der Nutzung des Schwimmbads für Aquatraining sind auch Zeiten für den Spa Bereich vorgesehen. Die Verpflegung während des Tages ist im Seminarbereich vorgesehen und das gemeinsame Abendessen findet im Restaurant des Hotels „La Brasserie“ statt.





WER SIND DIE DOZENTINNEN UND TRAINERINNEN:

ANNE CORMANN

Diplom Ökotrophologin, Kommunikationspsychologin,
Gesundheitscoach und leidenschaftliche Läuferin

ANGELA TOSCH

Trainerin Fitness & Gesundheit (C und B- Lizenz), Pilates,
Nordic Walking und Aquatrainer

ANDREA FALKE

Lauftrainerin

Der **CHALLENGE DAY** ist im Rahmen zertifizierter betrieblicher Gesundheitsförderung mit einem Freibetrag von 500€ im Jahr pro Mitarbeiter anrechenbar (§3 Nr. 34 EStG)

Wir erstellen Ihnen gerne einen individuellen Kostenplan für Ihren CHALLENGE DAY.

