

RottalFit GesundheitsWorkShop // Vorschlagsagenda

1. Tag

- **13.00 Uhr** Begrüßung in der Firma
- **13:20 Uhr** Impulsvortrag „Gesund oder doch lieber fit“// Tipps und Tricks für mehr Power im Alltag und Beruf
- **14:30 Uhr** PAUSE
- **15:00 Uhr**// Trainingslocation nach Wahl
 - >> Eingangsdiagnostik und Erklärung der Ergebnisse
 1. Anamnese & Analyse der Körperzusammensetzung
 2. Sportmotorik - Tests
- **16:30 Uhr** Einführung ins HIIT // Express-Programme, Stretch&Relax
- **Ca. 18:00 Uhr** ENDE 1. Tag

2. Tag

- **09:00 Uhr** Begrüßung & erste aktive Einheit „Fit in den Tag“// Outdoor oder Trainingslocation nach Wahl
- **10:00 Uhr** Fachvortrag „Die Funktionsernährung und ihre Regulationsebenen// Was kann ich tun?“
- **11:00 Uhr** Einführung ins funktionelle Zirkeltraining // „Die Spaß-Sport-Spielwiese“
- **12:30 Uhr** PAUSE
- **13:30 Uhr** Theorie & Einführung NordicFitness (NF)
- **14:00 Uhr** Technik & Training NF// inkl. Workouteinheiten (Fitnessparcours)
- **16:00 Uhr** Corefitness, Faszientraining, Stretch & Relax// Trainingslocation nach Wahl
- **Ca. 17:30 Uhr** ENDE 2. Tag

 = für alle MA am Standort

 = für die angemeldeten MA