



Corona Soforthilfe Gesundheit

Wann

ab 11. Januar 2021

Wo

online

Ihre 20 Minuten für einen gesunden Start in 2021.

Der Lockdown wirft weiter seinen Schatten, activleben macht eine kostenlose Soforthilfe für Ihre Gesundheit.

In kurzen Blöcken verbinden wir aktuelle wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Inhalte zu einem wöchentlichen Schwerpunktthema - sein sie dabei, egal ob 1mal oder 12mal...

Sie können sich **direkt** per **Mail** anmelden (oder auf den AB sprechen).

activleben

Praxis für Sporttherapie,
Gesundheitstraining & Ernährung
Sven Adomat | Diplomsporthelehrer,
Sporttherapeut & Wirtschaftspsychologe

montag

18:00 Uhr | Corona Soforthilfe Gesundheit |
6 Wochen | 20 Min.

donnerstag

10:00 Uhr | Corona Soforthilfe Gesundheit |
6 Wochen | 20 Min.

Folgende Themen (je Montag und
Donnerstag) stehen auf der Agenda:

Woche 1: Immunbooster Herzkreislauftraining
- wie starte ich mit Laufen, Rad oder Walken

Woche 2: Viszeralen Körperfettanteil
reduzieren - nicht nur als Coronarisikofaktor

Woche 3: Resilienz - was ist das eigentlich
und wie gelingt der Einstieg

Woche 4: Aktive Pflege des Stoffwechsels

Woche 5: Achtsamkeit, Regeneration und
Entspannung - drei Seiten des gleichen
Themas

Woche 6: onem1nute für mich - Gesundheit
mal kurz gedacht

Kontakt

02327-2240900
info@activleben.de
www.activleben.de