



# Für Ihren Verein nur das Beste.

Unser Gesundheitsbaukasten für Ihren Verein

# Der Gesundheitsbaukasten für Ihren Verein

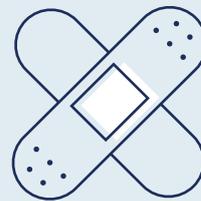
**Wir unterstützen Sie dabei: Ihren Verein gesund zu erhalten, aktiven Sportlern zu mehr Leistung und Erfolg zu verhelfen, die richtigen Angebote für Ihre passiven Mitglieder zu finden und neue Mitglieder zu generieren.**

Wählen Sie Module aus einem breiten Spektrum aus. Die Module eignen sich für alle Vereinsarten und -größen und können individuell an Ihren Bedarf angepasst werden. Sämtliche Angebote werden durch geschultes Fachpersonal oder Therapeuten mit der entsprechenden Ausbildung durchgeführt.



## Modul: Train your brain

Ob jung oder alt, alle können an dieser Trainingsform teilnehmen, die die körperliche und geistige Fitness trainiert. Durch nicht-alltägliche koordinative, kognitive und visuelle Aufgaben wird das Gehirn ständig herausgefordert. Dadurch entstehen neue Verbindungen im Gehirn, die die Leistungsfähigkeit und Konzentration steigern.



## Modul: Verletzungsprophylaxe

Verletzungsprophylaxe ist die Grundlage, um erfolgreich Sport treiben zu können. Sowohl aktive Sportler als auch Trainer erfahren im Rahmen eines Workshops, was es zu beachten gibt, um Verletzungen vorzubeugen. Sie lernen dabei, wie geeignete „Hilfsmittel“ unterstützend wirken können und wie sie selbst Bagatellverletzungen (erst-)versorgen können.



## Modul: Bewegung

move, train, gain – das Motto eines jeden Sportvereins. Bewegung steht bei Ihnen an der Tagesordnung. Egal ob sie schon viele Kurse in ihrem Verein anbieten und gerne etwas Neues ausprobieren möchten, oder aber sich ein bisschen Abwechslung in ihren Trainingseinheiten wünschen, um bei ihren Sportlern eine muskuläre Balance herzustellen. Wir helfen Ihnen dabei, das Richtige für Ihre Sportler zu finden.



## Modul: Ernährung

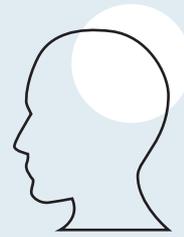
Gesunde Ernährung, Sporternährung, vegetarische/vegane/nachhaltige Ernährung, Low Carb, Paleo, ... die Liste der Ernährungsformen ist lang. Immer wieder begegnen uns neue Trendkostformen, die zahlreiche Versprechen mitbringen. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Fakt bleibt, dass Ernährung eine wichtige Rolle für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden spielt. Wählen Sie aus unserem großen Vortragsportfolio zu den verschiedensten Themen rund um Ernährung, bei Interesse auch mit praktischem Teil in Form eines Kochworkshops.

# Der Gesundheitsbaukasten für Ihren Verein



## Modul: Entspannung

Das Thema Entspannung nimmt einen immer höheren Stellenwert in unserem oft hektischen Alltag ein. Ebenso spielt Entspannung auch bei Sportlern, im Sinne von Erholung und Regeneration des Körpers, eine wichtige Rolle. Wählen Sie aus einer Vielzahl an Entspannungsmethoden, den Themen „Mentaltraining“ oder „Zeitmanagement“ und lernen Sie, sich aktiv zu entspannen.



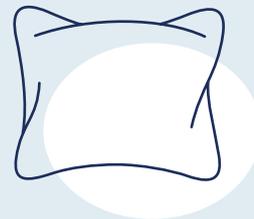
## Modul: gesundes Ehrenamt

Dieses Modul richtet sich an alle Vorstandsmitglieder und Ehrenamtliche, die dem Verein viel Zeit und Engagement widmen. In einem Tagesworkshop möchten wir Ihnen etwas Gutes tun. Neben Tipps und Tricks zum Thema Zeit- und Stressmanagement sorgen wir auch für persönliche Entspannungsmomente.



## Modul: Gewaltprävention

Speziell für alle Frauen und Kinder in Ihrem Verein bietet dieses Modul einen Selbstbehauptungskurs. Im Rahmen dieses Kurses erlernen Sie Grundlagen der Selbstverteidigung, um ihre Handlungskompetenzen in potentiell bedrohlichen Situationen zu erweitern.



## Modul: gesunder Schlaf

Schlaf ist die Grundlage für mehr Energie, einen gesunden Stoffwechsel, höhere Leistungsfähigkeit und bessere Lebensqualität. Wenn wir nicht genug Schlaf bekommen, dann funktionieren wir weniger gut und können langfristig Gesundheitsprobleme entwickeln. Aber ab wann schlafen wir eigentlich gut? Und was können wir für einen gesunden und erholsamen Schlaf tun? Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie ganz praktische und alltagsnahe Tipps.

## Ihre Vorteile auf einen Blick

- Gesundheitlicher Mehrwert für Ihre Mitglieder
- Erhöhung des Bekanntheitsgrads durch Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Mitgliedergewinnung durch mehr Präsenz

## Interesse?

Ihr/Ihre persönliche/r Ansprechpartner/in steht Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung:

Name

Telefon

E-Mail