

Rundumfit – Wunschtraum oder Wirklichkeit?

Wir sind einen Schritt weiter.



Ganzheitlicher Lebensstil steigert das Leistungspotential

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beschreibt Gesundheit als etwas, das nicht allein mit der körperlichen Verfassung zu tun hat, sondern ebenso eine seelische, spirituelle, ökologische und soziale Dimension beinhaltet. Gesundheit ist also kein Teilbereich des Menschseins – sie umfasst vielmehr den ganzen Menschen.

In wachsender Masse verursachen psychosomatische Störungen und Zivilisationskrankheiten Zeiten der Arbeitsunfähigkeit. Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen, Magengeschwüre, Gallen- und Nierenleiden, Bandscheibenvorfälle und andere Rückenerkrankungen – die Liste ist lang. Beschleunigt werden diese Krankheiten durch einen Lebensstil, der weder körperlich aktiv ist noch ein nachhaltiges Haushalten mit den eigenen Ressourcen kennt.

Die Bewegungsschule Rundum fit will die Verantwortung des Einzelnen sich selbst gegenüber in allen gesundheitsrelevanten Teilbereichen fördern. Durch Vorträge, Beratung, Seminare und Aktivferien leisten wir einen wertvollen Beitrag zur Prävention und dem Entwickeln eines positiven Lebensansatzes.



Bitte senden Sie uns nähere Informationen zu:

Wir interessieren uns für

- einen Vortrag
- ein Halbtagesseminar
- ein Tagesseminar
- ein Zwei-Tages-Seminar



Firma _____

Ansprechpartner _____

Strasse/Postfach _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Fax _____

E-Mail _____

Gerne stellen wir Ihnen unsere Angebote persönlich vor.
Sprechen Sie uns einfach wegen eines Termines an.

Bewegungsschule Rundum fit GmbH

Vorburg · Postfach 156 · CH-9473 Gams · Tel.: 081/7714-543 · Fax.: -328
Email: office@rundumfit.ch · Homepage: www.rundumfit.ch





Ein gesundes Unternehmen hat gesunde Mitarbeiter!

„Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit investiert, wird dies später für seine Krankheit investieren müssen.“

Dr. med. Kenneth Cooper



Wir unterstützen Sie bei der Gesundheitsvorsorge

Unsere Seminare helfen Ihren Mitarbeitern rundumfit zu werden. Denn Gesundheit umfasst viel mehr als nur gymnastische Übungen. Wir vermitteln eine ganzheitliche Strategie zum Umgang mit beruflichen Belastungen. Dabei geht es unter anderem um

- Stressbewältigung
- Fitness – Lust statt Last
- Burnout – Timeout
- Physiologische Zusammenhänge eines optimalen Gesundheitstrainings für jedermann
- Rückenschule: gezieltes Muskelaufbautraining
- Rückenbeschwerden lindern durch Rücken- und Beckenbodentraining
- Wenig Zeit und doch gesund – praktische Gesundheitstipps für den Alltag
- Progressives Muskeltraining nach Jacobsen
- Tipps zur Ernährung
- Einführung ins Walking und Nordic Walking
- Ganzheitlich leben aus spiritueller Sicht



Seminare

Wir gestalten unsere Seminare nach Ihren Bedürfnissen als Halbtages-, Tages und Zweitages-Seminare.

- 24-Stunden-Job – Wirbelsäulentraining für weniger Ausfälle am Arbeitsplatz (in Zusammenarbeit mit Rückenland Schorndorf)
- Entspannungstraining am Arbeitsplatz
- Ernährung: gut gefüttert – schlecht ernährt

Doris Siegenthaler

unterrichtet mit dem von ihr entwickelten Rundum fit-Konzept seit Jahren, was sich heute als wissenschaftlich untermauerte Wellness-Bewegung präsentiert – Wellness als Fitness von Körper, Seele und Geist. Als staatlich diplomierte Fitnesslehrerin gründete sie im Jahre 1999 die Internationale Akademie für Gesundheitsförderung. Bekannt wurde sie durch ihre Bücher, Videos und Fernsehsendungen. Mit ihrem Team vermittelt sie ihr Fachwissen und ihre langjährige Erfahrung in einfacher, lebendiger Sprache. So motiviert sie zu einem entspannten und ausgeglicheneren Lebensstil.

