

## Wie funktioniert`s?

„Nur wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemanden überholt werden.“ (Marlon Brando)

Am ersten Workshoptag werden von jedem/r Mitarbeiter:in Persönlichkeitsprofile erstellt, auf dem alle weiteren Inhalte aufgebaut werden. Bei den Persönlichkeitsprofilen gibt es zwei Möglichkeiten:

- a) **kleines Profil** oder
- b) **großes Profil**.

**Diese unterscheiden sich wie folgt:**

Tag 1 (kleines Profil n. William Moulton Marston):

**Inhalte:** Kennenlernen des Persönlichkeitsmodells, mit nachfolgender gemeinsamer Profilerstellung und -besprechung. Dieses Profil umfasst ca. drei Seiten. Darüber hinaus fließen auch erlebnispädagogische Elemente mit ein und machen das Thema Persönlichkeit noch greifbarer.

**Kernziel** dieses Tages ist es, durch Selbsterkenntnis aus dem Profil zu erkennen, was er/sie braucht, um den inneren Schweinehund zu besiegen und die selbst gesteckten Gesundheitsziel auch realistisch zu erreichen, gemeinsam Spaß zu haben und sich vielleicht auch untereinander aus einem anderen Blickwinkel kennen zu lernen.

Tag 1 (großes Profil n. SIZE\*\*\*):

**Inhalte:** Hierbei wird vor dem ersten Workshoptag ein Link an jede/n Teilnehmer:in verschickt. Dieser führt zu einem Online-Selbsttest der von jedem/r Teilnehmer:in ca. eine Zeitinvestition von fünfzehn bis zwanzig Minuten zum Ausfüllen bedarf. Dieses Persönlichkeits- und Kommunikationsprofil umfasst ca. 30 Seiten.

**Kernziel:** Welcher Persönlichkeitsstil ist mein dominanter? Was heißt das genau im Kontext der Gesundheit? Was brauche ich aufgrund meiner Persönlichkeit konkret, um meine psychologischen Grundbedürfnisse zu decken? Was sind meine persönlichen Energie- und Motivationsquellen? Das und vieles mehr erarbeiten wir in diesem Workshop.

**Hinweis:** \*\*\*mit diesem Profil können noch viele weitere Themen und Gebiete abgedeckt und bearbeitet werden. Interessiert? Mehr dazu auf Infoblatt 3.

Tag 2: Schwerpunkt-Thema: Ernährung

**Inhalte:** Dieser Tag steht ganz im Zeichen der Ernährung und ihrem Einfluss auf die Gesundheit, Alterungs- und Heilprozessen, Ernährungsmythen, auch das Thema „Supplements – must have oder no go?“ wird diskutiert.

**Ziel:** ist es, dass sich jeder einzelne einen persönlichen Plan und die Kernwissenspunkten zum Thema Ernährung aus diesem Tag mitnehmen kann. Auf dieser Wissenskompetenz aufbauen, kann in weiterer Folge im Fitnessclub Fit & Fun Ternitz ein konkreter Ernährungsplan erstellt werden.

Tag 3: Schwerpunkt-Thema: Jungbrunnen Muskel

**Inhalte:** Was ist der Unterschied zwischen Kraft- und Ausdauertraining? Welches Training ist am besten für mich geeignet? Kann ich Kraft- und Ausdauertraining kombinieren? Wie baut man Muskel auf? Welche Sportarten sind am besten für mich geeignet? Krafttraining oder Ausdauertraining? Welche Übungen sind am besten für mich geeignet? Kann ich mit Krafttraining abnehmen? Was ist Muskelkater und wie kann ich ihm vorbeugen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Workshop beantwortet. Zudem werden wir noch viele Übungseinheiten für den Alltag und zu Hause durchführen, sodass die individuellen Trainingsziele auch bei knapper Zeit erreicht werden können.