

Logo
Betrieb



Unternehmen

Personenname / Synonym

Auszug

Coachingplan



Glückwunsch, Du hast dich richtig entschieden. Worauf noch warten.

Mit deinem Coachingplan legst Du genau nach deinem Tempo los. Und das ist gut so. Dein persönlicher Coachingplan zeigt Dir, welche Schritte jetzt anstehen und wie Du anfangen wirst.

Erstellung am :

gültig bis :

Alter	Geschlecht	Gewicht	Größe	Aktivitätsgrad
42	w	65	168	Mittel

Beweg dich

Dein Trainingsplan



Hallo Tiger 2612,

willkommen zu Deinem Trainingsplan „Stärkung bei möglichen Schmerzpunkten“.



Dein Trainingsplan besteht aus Übungen und der entsprechenden Anzahl an Sätzen und Wiederholungen.



Die Übungen dienen der Stärkung der jeweiligen Partie ausgehend davon, dass die Schmerzen durch Verspannungen, Verklebungen oder zu wenig Bewegung entstanden sind. Sollten in diesen Bereichen Verletzungen oder sonstige Krankheiten vorliegen, bitten wir Dich, Deine Übungen vorab mit Deinem Arzt zu besprechen.


Du hast Dich für die Variante entschieden: Training zu Hause ohne Ausrüstung.

Du benötigst: eine Matte oder ein Handtuch, 2x leichte Gewichte (z. B. 2x 500ml Wasserflaschen), einen Hocker/Stuhl, eine Wand.

Wir wünschen Dir ein erfolgreiches Training.

Schmerzbereich untere Rücken				
Übung	Sätze	Wiederholung	Erklärung	Link/ QR
Stretch Cobra 2 Dog	3	8x	Bauchlage, Arme stützen neben den Schultern, drücke kontrolliert den Oberkörper hoch (Hüfte und Beine bleiben am Boden), hebe nun den gesamten Körper an und führe die Hüfte nach oben und den Oberkörper zum Boden	
„Good Morning“	3	10 - 15x	Hüftbreiter, gerader stand, Arme überkreuzen vor der Brust, lehne dich mit langem Rücken nach vorne (90°) und komme kontrolliert wieder hoch, einfacher wird es im sitzen	

Schmerzbereich Schultern				
Übung	Sätze	Wiederholung	Erklärung	Link/ QR
Stretch Schultern	3	5x 15sek.	Stelle dich ca. 0,5m entfernt mit dem Gesicht zur Wand, Hände an die Wand über dem Kopf, drücke deinen Oberkörper Richtung Wand, halte die Position, je Wiederholung erhöhst du die Dehnung	
Seitheben mit einer kleinen Wasserflasche	3	10 - 15	Hüftbreiter, lockerer Stand, Arme seitlich am Körper, führe deine Arme - leicht angewinkelt mit den Wasserflaschen in der Hand - seitlich bis zum 90° nach oben und senke sie wieder.	

Schmerzbereich Nacken				
Übung	Sätze	Wiederholung	Erklärung	Link/ QR
Mobility Nacken	3	10 - 15	Seitliches Kopfkippen, gerader Stand, Kopf kippt langsam und kontrolliert von einer zur anderen Seite	

Iss gut

In dem Tutorial vermitteln wir grundlegende Kenntnisse darüber, wie eine gute Ernährung speziell am Arbeitsplatz aussehen kann. Wir bieten Dir praktische Tipps und Ideen, die sich einfach in Deinen Alltag integrieren lassen.



Deine gute Ernährung am Arbeitsplatz wirkt sich direkt auf Deine Gesundheit, Dein Wohlbefinden und Deine Produktivität aus. Eine gute Ernährung versorgt Deinen Körper mit allen nötigen Nährstoffen, um geistig und körperlich fit zu sein.

Gleichzeitig senkst Du das Risiko der Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Diabetes und Fettleibigkeit. Darüber hinaus trägt sie zu Deinem allgemeinen Wohlbefinden bei, indem sie Dir hilft, Stress abzubauen und Deine Arbeits- und Lebensfreude zu steigern.

Eine gute Ernährung verhindert Energielöcher und Müdigkeit am Arbeitsplatz und zu Hause. Aus all diesen Gründen haben wir 10 Themen vorbereitet, die Dir einen Überblick über gute Ernährung und sehr nützliche Antworten auf tägliche Fragen liefern.

Thema 1: Einführung in das Seminar und Grundlagen der Ernährung am Arbeitsplatz



Thema 2: Essgewohnheiten und Essverhalten am Arbeitsplatz



Thema 3: Planung und Vorbereitung von gesunden Mahlzeiten



Thema 4: Die Bedeutung von Wasser und Flüssigkeitszufuhr



Thema 5: Snack-Optionen und gesunde Arbeitsplatzsnacks



Thema 6: Ernährung und Produktivität am Arbeitsplatz



Thema 7: Gemeinschaftliche Mahlzeiten und soziale Interaktion



Thema 8: Ernährung und Stressmanagement



Thema 9: Nachhaltige Ernährung und Langzeitziele



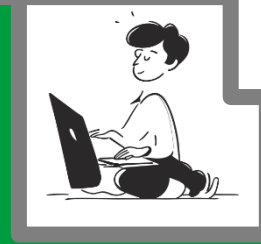
Thema 10: Lebensmittelkennzeichnung und Etikettierung



Sei glücklich



Ich könnte mich den ganzen Tag über all die Hindernisse ärgern, die sich mir in den Weg stellen. Aber ich bin nicht verpflichtet, dazu.



Hier erfährst Du, in welchen Bereichen Du etwas verändern kannst, um noch glücklicher zu werden.

Aus Deinen Antworten geht hervor, dass Du noch skeptisch bist, ob das Coaching auch wirklich funktionieren wird. Das muss Dir nicht unangenehm sein. Wenn Du Zweifel hast, sprich sie mit voller Ehrlichkeit aus. Denke aber auch daran, dass diese Zweifel mit der Zeit zu deiner Realität werden können, wenn Du an ihnen festhältst.

Deshalb empfehlen wir Dir, etwas für Deine Selbstwirksamkeit zu tun. Wie das genau funktioniert, erfährst Du in folgenden Videos (Tutorials).

Selbstwirksamkeitstraining

Wie uns Herausforderungen stärker machen



Störende Gedanken loswerden

Eine Technik um die Konzentration zu verbessern



Triff neue Freunde

Wer sind eigentlich die Menschen um mich rum und was können wir miteinander anfangen?



Hier findest Du Inhalte zum Thema gelungene Kommunikation und Interaktion mit Gleichgesinnten oder Andersdenkenden.

Wir haben über den Fragebogen herausgefunden, dass Du gerne Deine Kommunikation verbessern möchtest. Das kann im Arbeitsalltag und im privaten Bereich manchmal mühsam sein. Es gibt allerdings einige gute Techniken, mit denen Du Deinen individuellen Kommunikationsstil auffrischen kannst.

Dazu empfehlen wir als erstes das Basistraining für Kommunikation. Es bietet Dir eine gute Übersicht der wichtigsten Bestandteile von gelungener Kommunikation.

Wir konnten den Antworten deines Fragebogens außerdem entnehmen, welche Bereiche Dich besonders interessieren und worin Du Dir vorstellen könntest, Dich zusammen mit anderen Menschen für gemeinsame Ziele und Interessen einzusetzen. Für Deine individuellen Vorlieben haben wir Dir verschiedene Angebote zusammengestellt.

Tutorial



Warum es sich lohnt, sich sozial zu engagieren

Ehrenamtliche Tätigkeiten bieten Dir die Möglichkeit, gemeinsame Interessen und Freuden mit anderen zu teilen. Die Möglichkeit, aktiv etwas zu bewirken und selbst anzupacken, kann äußerst erfüllend sein. Darüber hinaus kannst Du durch das Ehrenamt neue persönliche Kontakte knüpfen, Dich mit Gleichgesinnten austauschen, gemeinsam für wohltätige Zwecke einsetzen und Erfolge miteinander feiern. Im Ehrenamt findest Du nicht nur Mitstreiter, sondern oft auch Freundschaften fürs weitere Leben.

Tutorial

Engagement

Für dich & für **deine** Interessen



Empfehlungen zum Engagement

Ehrenamt	Schwerpunkt	Link zu Website	Ansprechpartner*in
BUND LV Rheinlandpfalz	Mitarbeit in Arbeitskreisen: Klimaschutz, Naturschutz, Tierschutz, Technischer Umweltschutz	https://www.bund-rlp.de/bund-in-rheinland-pfalz/arbeitskreis-netzwerke/	Nicole Muster
Kunstverein	<ul style="list-style-type: none"> • Ausstellungen • Stammtische Veranstaltung von Seminaren	http://kunstverein-.....de	Adam Muster
Lebenshilfe	<ul style="list-style-type: none"> • Betreuungstätigkeiten im Rahmen häuslicher Einzelbetreuung von Kindern und Erwachsenen Betreuer/innen für unsere Freizeit/Sportangebote und -Kurse	https://www.lebenshilfe-.....de	Sonja Muster