

# Power Your Life: Fit und Gesund

## Von Profis lernen

Lernen Sie von zwei ausgewiesenen Gesundheits- und Sportexperten die effektivsten Strategien für eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit, des Wohlbefindens und der Gesundheit.

Kompakt und nachhaltig. Allzeit anwendbar – immer und überall für jeden geeignet.

Frank Möckel und Sonja Tajsich bieten ein zweitägiges Seminar der Extraklasse. Ärztlicher Background, jahrzehntelange Erfahrung und Profisport-Kompetenzen bringen den Teilnehmern notwendiges Wissen für das nächste Gesundheits-Level auf anschauliche Weise näher. Die Themen Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung werden mit individuellen Tests jedem Teilnehmer veranschaulicht dargestellt, um 24 Stunden eine Nasenlänge voraus zu sein.

Sind Sie bereit für ein aktiveres Leben? Die Nachhaltigkeit ist garantiert.



## Programm

### Tag 1

Zeit	Programmtitel
09:00	Startschuss
10:00	Profi im Sport – Profi im Beruf: wie man mit mentalen Faktoren persönliche Ziele erreicht
12:00	Mittagspause
13:00	active walk
14:00	Gesundheit braucht Training: clevere Fitness macht stark und gesund
15:00	Pause
15:30	Laktatmessung: Lerne deine persönlichen Bereiche kennen
16:30	Ein entspannter Geist in einem entspannten Körper mit der progressiven Muskelrelaxation
17:00	Testergebnisse
19:00	Abendessen

### Tag 2

Zeit	Programmtitel
07:15	Aktives Erwachen
08:00	Frühstück
09:00	Power für den Tag
10:30	Pause
11:15	Das 1x1 der Ernährung mit dem Tellerkonzept
12:30	Mittagspause
13:30	Stressüberprüfung - Die besten Strategien für ein entspannteres Leben
15:00	Pause
15:15	Meine nächsten Schritte
16:30	Finish Line



# Power Your Life: Fit und Gesund

## Von Profis lernen

## Die Referenten

### Sonja Tajsich

Alles begann mit einem Volkslauf. 1996 ließ sie sich zu einem Start überreden. Fünf Jahre später nahm sie an ihrem ersten Triathlon in der Langdistanz teil. In den folgenden Jahren stand Sonja Tajsich auf zahlreichen internationalen Podien, bevor sie 2006 ihren ersten Ironman in Malaysia gewann. Beim Ironman World Championship in Hawaii 2012 erreichte sie den 4. Platz!

Sonja Tajsich studierte Sportwissenschaft an der TU München und hat eine Ausbildung zur Bewegungsanalystin.

Ihre langjährige Profisport-Erfahrung nutzt sie mittlerweile, um andere Menschen auf ihrem Weg zu sportlichen Zielen zu begleiten. Mit Personal Coachings, Seminaren, Vorträgen, Trainingscamps und Bewegungsanalysen bereichert Frau Tajsich viele Sportler – und Unternehmer.

[www.sonja-tajsich.com](http://www.sonja-tajsich.com)



### Dr. Frank Möckel

Studium zuerst der Biomedizin und folgend der Humanmedizin. Beruflicher Einstieg und Promotion in der Sportmedizin. Aktuelle Tätigkeitsschwerpunkte sind Sportmedizin mit Laktat-Leistungsdagnostik und Spiroergometrie als auch Ernährungsmedizin.

Geschäftsführer des Instituts für Prävention und Sportmedizin (IPS). Seit mehr als 20 Jahren Konzeptionierung und Durchführung von umfangreichen maßgeschneiderten betrieblichen Gesundheitsprogrammen für mittelständige und große Firmen, deren Nachhaltigkeit wissenschaftlich belegt werden konnte.

Dr. Möckel ist Präsident des Bayerischen Sportärztesverbandes und damit verantwortlich für die sportmedizinische Betreuung der Bayerischen Landeskader als auch für Präventionsprojekte im Bereich Bewegung.

Dr. Frank Möckel erhielt 2019 das Focus-Gesundheit-Siegel „Top-Mediziner“ im Bereich Sportmedizin.

Er selbst ist aktiver Sportler mit den Lieblingssportarten Laufen, Klettern und Bergsteigen.

[www.ips-regensburg.de](http://www.ips-regensburg.de)

