

**smilingfit**  
Work. Smile. Balance.

Ciao Frühjahrsmüdigkeit

29.03: Tag der Zeitumstellung



# Ciao Frühjahrsmüdigkeit Hallo Frühjahrspower!

Es ist wieder so weit – die Tage werden länger und es lockt die Zeitumstellung: Das bedeutet für viele Menschen Energietief, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme.

## Unsere Lösung

Das muss nicht sein. Sie können aktiv mit unseren bewährten Wissensimpulsen und praktischen Aktionen zu erholsamem Schlaf, smarter Ernährung und motivierender Bewegung gegensteuern.

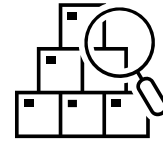
Überwinden Sie die Frühjahrsmüdigkeit und starten Sie mit mehr Power, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in den Frühling.



smilingfit  
Work. Smile. Balance.



## Ciao Frühjahrsmüdigkeit



### Inhalte

Wissen und Praxis zum Thema

**Schlaf, Gesunde Ernährung, Bewegung**

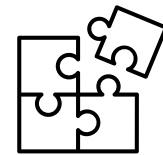


### Ziele

**Aufmerksamkeit** für das Thema

**Handlungskompetenz** für die eigene Gesundheit

**Vermittlung** von Lösungen & Strategien für den Alltag



### Umsetzung

**Formate** | Vortrag – Aktionstand - Praxisimpuls



## Gesunder Schlaf

### Vortrag | Gesunder Schlaf – Schlaf verstehen und besser Leben

Studien zufolge beschreibt jeder Dritte in Deutschland den eigenen Schlaf als mittelmäßig bis sehr schlecht. Die Zahl der Menschen mit Schlafstörungen ist besonders bei Berufstätigen sehr hoch. Dabei ist erholsamer Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit und stärkt unter anderem unser Immunsystem. In diesem Vortrag erfahren Sie nicht nur was einen gesunden Schlaf ausmacht, sondern auch was beim Schlafen mit uns passiert. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Methoden und Routinen besser einschlafen und erholsamer schlafen können.



## Powerfrühstück

### Praxis-Impuls | Powerfrühstück – Gut gestärkt durch den Tag

Frühstücken wie ein Kaiser? Ob das zutrifft und wie die aktuellen Empfehlungen zum Thema Frühstück sind, erfahren Sie in diesem Workshop. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie bei einem vollwertigen Frühstück achten können und welche Rezepte dafür schnell, einfach und lecker sind. Für mehr Energie.



## Aktionsstand

### Blazepods | [Einblick hier](#)

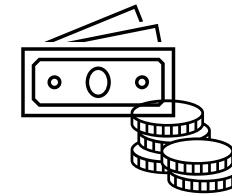
Schärfen Sie Ihre Reaktion, die Handlungsschnelligkeit sowie das Umdenken und die Auge-Hand-Koordination. Mittels motivierend-visueller Farb-Pods besteht die Herausforderung darin, in definierter Zeit möglichst viele Lichtsignale mit verschiedenen Farben anzutippen. Der Clou: Jedes Lichtsignal definiert eine Körperseite. Damit nicht genug – auch die Füße kommen auf ihre Kosten. Die Blaze Pods fördern dabei nicht nur die körperliche und geistige Fitness, sondern bringen auch Spaß und Abwechslung. Jeder Tap wird gezählt – ob Treffer oder Fehler. Die Challenge, die keinen ruhig hält. Damit hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance – sie wird einfach weggebuzzert.

smilingfit  
Work. Smile. Balance.



## Ciao Frühjahrsmüdigkeit

### Preisübersicht



<b>Online Bundle</b> Vortrag Schlaf + Praxis-Impuls Powerfrühstück	<b>900 €</b>
<b>Aktionsstand BlazePods</b> ½ er Tag Tagessatz	<b>750 €</b> <b>1.200 €</b>
<b>Frühjahrs-Bundel</b> Komplettpaket mit ½ er Tag Aktionsstand	<b>1.400 €</b>

Alle Preise verstehen sich zzgl. gesetzl. MwSt.



# Ihr Ansprechpartner

#gerneperdu

**Sebastian Ullrich**

Dipl.-Sportwissenschaftler  
Geschäftsführer | Mitgründer

**smilingfit GmbH**

Ostendstraße 196 | 90482 Nürnberg

0911 – 893 107 85

0178 – 861 55 12

[sebastian.ullrich@smilingfit.de](mailto:sebastian.ullrich@smilingfit.de)

[www.smilingfit.de](http://www.smilingfit.de)



Wir freuen uns auf Euch!  
smilingfit GmbH



Work. Smile. Balance.

