



TOPFIT MIT MINIMALEM AUFWAND

Für mehr Lebensenergie und Schmerzfreiheit.

Thomas Eberl



Ein interaktives Seminar, das bewegt, berührt und begeistert.

Laut einer Umfrage möchten 69 Prozent der Bundesbürger mehr für ihre Gesundheit tun. Jeder zweite gibt an, er sei sportlich aktiv. Tatsächlich erreichen aber nur wenige jene Minimalbeanspruchung, die der Gesundheit wirklich hilft.

Thomas Eberl zeigt in seinem Seminar, wie einfach wir effektive Bewegungs- und Entspannungseinheiten in den Alltag integrieren und so neue Energie gewinnen können. Sein ganzheitliches Programm enthält jede Menge Tipps und effektive Übungen, die mit wenig Zeit und Anstrengung umgesetzt werden können: das minimal-kontinuierliche Training.

Durch Regelmäßigkeit und Struktur können auch Sie mit geringer Zeitinvestition und wenig Aufwand die wesentlichen Bereiche wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Entspannung und Ernährung abdecken.

Investieren Sie jeden Tag etwas Zeit, um bis ins hohe Alter eine gesunde, ausgeglichene, agile Persönlichkeit zu sein – voller Ausstrahlung, Kraft und Energie.

AUS DEM SEMINARINHALT:

Die Themen

- Körpersignale verstehen & richtig danach handeln
- Sofortige Schmerzfreiheit durch kleine Rituale
- Mobilisierung neuer Energien durch positive Energierituale
- Stärkung des Immunsystems und der Belastbarkeit
- Leistungssteigerung durch Bewusstsein
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Übungen, um sich effizient zu erholen
- Gehirnkapazitäten durch BrainGym-Techniken ausbauen
- Lebensmittel, die Ihnen Stärke und Kreativität schenken

Ziel des Seminars

- Einen liebevollen Umgang mit seinem Körper erlernen
Machen Sie sich Ihren Körper zum Freund
- Entwicklung eines individuellen ganzheitlichen Gesundheitskonzepts
- Gewinnen Sie ein klares Bild Ihrer Zukunft
- Arbeiten mit einem Ressourcenbewusstsein

„Thomas Eberl zählt für mich zu den führenden Referenten im deutschsprachigen Raum. Er ist eine Bereicherung für unsere Events und Veranstaltungen!“

Udo Brand, Leiter Wella Friseur-Service, Procter & Gamble



Ihr Nutzen

- Sie lernen die genialen Möglichkeiten des minimal-kontinuierlichen Trainings kennen
- Im Anschluss an das Seminar können Sie mit einer Zeitinvestition von nur 5 Minuten pro Tag Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit deutlich steigern
- Sie erleben den Effekt der Übungen direkt im Seminar und nehmen so die neu gewonnene Energie direkt mit nach Hause
- Sie lernen Ihren eigenen Körper besser kennen und machen Ihre Schwächen zu Stärken
- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Ernährung – all diese Faktoren sind Teil des ganzheitlichen Programms

„Wer Vorträge über Fitness und Gesundheit für nüchtern und theoretisch hält, hat Thomas Eberl noch nicht erlebt.“

Kay Steinbach, Gesamtvertriebsleiter Region Süd-West, Audi AG

ANMELDUNG

Per Fax an **09231 5051-101**, per Postkarte oder online
unter **www.schmidtcolleg.de/topfit**

FÜR DAS SEMINAR AM

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 26.04.16 in Ahorntal /
Fränkische Schweiz | <input type="checkbox"/> 08.11.16 in Kaltenkirchen
bei Hamburg |
| <input type="checkbox"/> 14.06.16 in Essen | <input type="checkbox"/> 23.11.16 in Starnberg bei München |

MELDE ICH FOLGENDE PERSONEN AN:

.....
Name, Vorname

.....
Name, Vorname

.....
Name, Vorname

.....
Name, Vorname

.....
Name, Vorname

Der Seminarpreis beinhaltet das Mittagessen und zwei Kaffeepausen.

ABSENDER:

.....
Name, Vorname

.....
Firma

.....
Straße

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Datum, Unterschrift

SICHERN SIE
SICH NOCH HEUTE

**IHREN
PLATZ!**

*„Innovative Methoden für mehr
Agilität und Ausstrahlung –
nutzen Sie diesen wertvollen
Energie-Impuls für Ihr tägliches
Leben.“*

Dr. Dr. Cay von Fournier

Bitte
ausreichend
frankieren!

SchmidtColleg GmbH & Co. KG
Seminarorganisation
Markt 11
95679 Waldershof

TOPFIT MIT MINIMALEM AUFWAND

Ihr Referent



Thomas Eberl

ist Gesundheitscoach und betreut seit vielen Jahren erfolgreich Prominente, Spitzensportler, Manager, Unternehmer und Führungskräfte. Er versteht es, nahezu alle Bereiche der körperlichen und geistigen Fitness zu einem eindrucksvollen Gesamtkonzept zu verbinden, und liefert neue Impulse fürs tägliche Leben. Zu seinen Kunden gehören viele bekannte Unternehmen wie Audi, BMW, Boston Consulting Group, Sparkassen, Tiffany & Co. und Wella.

Termin & Ort

26.04.16 in Ahorntal /
Fränkische Schweiz

14.06.16 in Essen

08.11.16 in Kaltenkirchen
bei Hamburg

23.11.16 in Starnberg bei München

Das Seminar dauert von 10:00 bis 18:00 Uhr.

Die Preise

1 TEILNEHMER

€690,-

AB 2 TEILNEHMERN

je € 590,-

AB 5 TEILNEHMERN

je € 490,-

Alle Preise pro Person und zuzüglich Mehrwertsteuer

UNSERE TAGESSEMINARE

**VOM KUNDEN
ZUM FAN**



Paul Johannes Baumgartner

**DEN BESTEN MITAR-
BEITER AUSWÄHLEN**



Thomas Völkl

**LEBEN - STATT
GELEBT ZU WERDEN**



Walter Kohl

**ERFOLGS-
MENTALITÄT**



Thomas Baschab

FIT TO LEAD



Hubert Schwarz

**ERFOLGREICH
VERKAUFEN**



Harald Westenberger

**EXZELLENT
PRÄSENTIEREN**



Claudius Bähr

WEB 3.0



Heiko Schneider

**TOPFIT MIT MINI-
MALEM AUFWAND**



Thomas Eberl



Victor M. Kaufmann

RESSOURCE ZEIT

MITARBEITERGESPRÄCHE

**DER UMGANG MIT KONFLIKTEN
UND KRITIK**

JAHRESZIELPLANUNG 2016/2017



SchmidtColleg GmbH & Co. KG · Markt 11 · 95679 Waldershof
Telefon 09231 5051-0 · Telefax 09231 5051-101

WWW.SCHMIDTCOLLEG.DE · INFO@SCHMIDTCOLLEG.DE