



Das LOGI-Seminar für Firmen und deren Mitarbeiter

von Dr. Nicolai Worm, München und Heike Lemberger, active&food CONSULTING, Hamburg

Eine gesunde Lebensweise wird nur erreicht, wenn sie mit Spaß und Lebensfreude verbunden ist. Das LOGI-Seminar soll den Einstieg in ein persönlichen Lebensstil aufzeigen, der langfristig körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ermöglicht. Wir wollen Ihnen zeigen, wie Sie es schaffen können, durch die Kombination von Ernährung und Bewegung gesünder und leistungsfähiger zu sein.

Es werden in Theorie und Praxis in sich eingeschlossene Einheiten angeboten, die die Teilnehmer auf motivierende Art und Weise zu richtigem Essen, körperlicher Aktivität und Entspannung dauerhaft animieren soll.

Veranstaltungstermin

Beginn: Freitag, ab 17.00 Uhr
Ende: Sonntag, bis ca. 14.00 Uhr

Logistik

Selbstorganisierte An- und Abreise.

Programm

1. Tag:

17.00-17.30 Uhr

- Ankunft und Zimmerzuteilung (bei Bedarf)

17.30-18.00 Uhr (Tagungsraum, Theorie):

- **Begrüßung:**
Veranstalter

18.15-18.45 Uhr

- **Begrüßung:**
Kurze Vorstellung der Referenten
Was erwartet Sie? Seminarablaufplan
Nicolai Worm, Heike Lemberger

18.45- 19.30 Uhr (Tagungsraum, Theorie)

- **Logisches Essen, praktisch, genussvoll und ganz leicht!**
Heike Lemberger, Nicolai Worm

19.30- 21.00 Uhr (Hotelküche, Praxis):

- **Gemeinsames Kochen**
LOGI-Rezepte: Einfach, schnell und gesund!
Koch des Hotels, Nicolai Worm und Heike Lemberger

ab 20.30 Uhr:

- **Gemeinsames Abendessen**, kleine Weinverkostung; zwischen den Gängen Kommentare von Nicolai Worm zu „Wein und Gesundheit“ und Ausklang



2. Tag

07.30-07.45 Uhr: (Tagungsraum oder draußen, Praxis)

Der Sonnengruß:

Trainer

07.45-09.00 Uhr (Draußen, kurze Theorie und Praxis):

- **Laufen für Jedermann: Technik und neuste Trainingsmethoden**

Trainer

09.00-10.00 Uhr:

- Duschen und Frühstück

10.00-11.15 Uhr (Tagungsraum, Theorie)

- **LOGI in der Theorie Teil 1:** Evolutionäre Aspekte, Ernährung und Energieumsatz, Warum Sport allein zum Abnehmen nicht hilft, Stoffwechseleffekte von Nährstoffen
Nicolai Worm

11.15-11.30 Uhr (Tagungsraum)

- Pause, Tee, Kaffee, Wasser und logische Snacks, z.B. Milchshakes, Nüsse, Obstspieße

11.30-13.00 Uhr (Tagungsraum)

- **LOGI in der Theorie Teil 2:** Evolutionäre Aspekte, Ernährung und Energieumsatz, Warum Sport allein zum Abnehmen nicht hilft, Stoffwechseleffekte von Nährstoffen
Nicolai Worm

13.00-14.30 Uhr:

- Mittagessen und Ruhepause

14.30-16.00 Uhr (Tagungsraum, Theorie und Praxis):

„**Einkaufsseminar**“; Lebensmittel unter der Lupe, Mogelpackungen werden entlarvt und Ernährungsmythen entzaubert

Heike Lemberger

16.00-16.30 Uhr (Tagungsraum)

- Pause, Tee, Kaffee, Wasser und logische Snacks

16.30-ca. 18.00 Uhr (Hotelküche, Praxis):

- **Gemeinsames Kochen**
LOGI-Rezepte: Einfach, schnell und gesund!
Koch, Nicolai Worm und Heike Lemberger

18.00-19.30 Uhr Ruhepause, Sauna, Wellness

ab 19.30 Uhr Abendessen

Idealerweise diese Option

ca. 21.00-22.00 Uhr (Restaurant oder Tagungsraum)

Wege zum Erfolg!

Leistungssportler



07.30-07.45 Uhr: (Tagungsraum oder draußen, Praxis)

Der Sonnengruß:

Trainer

07.45-09.00 Uhr (Draußen, kurze Theorie und Praxis):

- **Kraftübungen für den Alltag für mehr Körperhaltung und mehr Muskulatur**

Trainer

oder

Alternative: **Ein kleiner Fitness-Check-up:** Lungenfunktionstest, Taillenumfang, Zucker- und Körperfettmessung (ca. 10 min. pro TN)

09.00-10.00 Uhr:

- Duschen und Frühstück

10.00-11.15 Uhr (Tagungsraum, Theorie)

- **Frage/Antwortrunde:**

Nicolai Worm, Heike Lemberger, Trainer

11.15-11.45 Uhr (Tagungsraum)

- Pause, Tee, Kaffee, Wasser und logische Snacks, z.B. Milchshakes, Nüsse, Obstspieße

11.45-13.00 Uhr (Tagungsraum)

- Ausgabe und Besprechung der Handouts
- Evaluation

Nicolai Worm, Heike Lemberger und Trainer

13.00-14.30 Uhr:

- Mittagessen und Verabschiedung

Nicolai Worm, Heike Lemberger und Trainer