Das Gesundheitsprogramm von Weltmeisterkapitän Philipp Lahm

Beitrag

Startschuss für #gesundkannjeder: Das Gesundheitsprogramm, das der Weltmeisterkapitän Philipp Lahm als Partner von GESUNDES BAYERN exklusiv für die bayerischen Heilbäder und Kurorte entwickelt hat, richtet sich an alle Menschen, die (wieder) gesünder leben möchten – unabhängig vom aktuellen Leistungsniveau. „Gesunder Lebensstil ist keine Verpflichtung, sondern ein Hilfsmittel, das wir uns selbst verordnen, um den vielen Verpflichtungen mit mehr Energie gerecht zu werden“, erklärt Philipp Lahm sein Engagement. Die ersten Schritte einer Veränderung geht man idealerweise top motiviert. Genau dafür sorgt #gesundkannjeder mit einem speziell abgestimmten Lernprinzip aus den Einheiten Bewegung, Ernährung und mentale Stärke – und das langfristig. Dem neuen Lebensgefühl nach Philipp Lahm steht also nichts mehr im Wege! Buchbar über www.gesundes-bayern.de.

Exklusiv in neun bayerischen Heilbädern und Kurorten

Zu Beginn von #gesundkannjeder stellen ExpertInnen das individuelle Leistungsniveau der Teilnehmer/Innen fest und erarbeiten anhand dessen einen Gesundheitsplan, der Theorie- und Praxiseinheiten aus den aufeinander abgestimmten Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Stärke beinhaltet. Jeder Partnerort integriert außerdem „sein“ Heilmittel oder Naturheilverfahren und bietet dem Gast so einen ortsspezifischen gesundheitlichen Mehrwert. Bleibt die Qual der Wahl: Bad Aibling, Bad Alexandersbad, Bad Bocklet, Bad Kissingen, Bad Füssing, Bad Kötzting, Bad Wiessee, Bad Wörishofen oder Treuchtlingen? Moor, Sole, Heilklima, Heilwasser oder die Kneipplehre? Egal, wie die Entscheidung ausfällt, eines haben alle Angebote gemeinsam: Ihre ganzheitliche Wirksamkeit und das Erlebnis, durch das Gesundheitsprogramm nach Weltmeisterkapitän Philipp Lahm in ein gesünderes Leben gestartet zu sein.

Gesundheit ist der Megatrend unserer Zeit

Wer sich gesünder ernährt, mehr bewegt und auch Entspannung bewusst in seinen Alltag integriert, stärkt sich nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. „Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist, um aktiv und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen!“, erklärt Philipp Lahm sein Engagement für das Gesundheitsprogramm. Drei Experten haben #gesundkannjeder gemeinsam

mit ihm entwickelt und dabei ihr jeweiliges Fachwissen eingebracht:

- **Wolfgang Sommerfeld** ist als Bundestrainer des Handball-Nachwuchses, Sportwissenschaftler und Mentaltrainer Experte für körperliche und geistige Bewegung.
- **Stefanie Nann** ist Ökotrophologin, Ernährungsberaterin sowie Expertin für Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung.
- **med. Manfred Wagner** ist Facharzt für Innere Medizin und seit 2008 Medizinischer Direktor am Klinikum Fürth, selbstständiger Lehrtrainer und zertifizierter Gesundheitscoach. Wagner weiß, dass die Verbindung von körperlicher Bewegung und mentalen Programmen wie ein Katalysator auf die eigene Gesundheit wirkt.

Bericht und Bildmaterial: www.gesundes-bayern.de

Gesundheit ist der Megatrend unserer Zeit © Gesundes-Bayern.de Bert Willer

Gesundheitsprogramm #gesundkannjeder ab sofort buchbar © Gesundes-Bayern.de

#gesundkannjeder – ein speziell abgestimmtes Lernprinzip aus den Einheiten Bewegung, Ernährung und mentale Stärke © Gesundes-Bayern.de Bert Willer

Anton Hötzelsperger
28. Oktober 2021
Das Gesundheitsprogramm von Weltmeisterkapitän Philipp Lahm

Kategorie

1. Tourismus

Schlagworte

1. Bayern
2. Gesundheitstipp
3. Philipp Lahm

Anton Hötzelsperger
28. Oktober 2021
Das Gesundheitsprogramm von Weltmeisterkapitän Philipp Lahm