

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND  
UM DIE UHR ERREICHBAR.

## **DAK Service-Hotline 040 325 325 555**

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

## **Meine DAK**

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: [dak.de/online](https://dak.de/online)**

**Online-Beratung: [dak.de/chat](https://dak.de/chat)**

## **IHRE ANMELDUNG – SO FUNKTIONIERT’S**

Haben Sie Lust und Zeit am Online-Vortrag teilzunehmen?

Dann reservieren Sie sich gleich einen kostenfreien Platz unter: **[dak.de/minimax-nord](https://dak.de/minimax-nord)**

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie den Teilnahmelink für die Veranstaltung. Eine schnelle Anmeldung lohnt sich, denn die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

## **Weitere Informationen**

erhalten Sie auch in Ihren DAK Servicezentren.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



# GESUND & FIT DAS MINIMAX PRINZIP!

KLEINE ÄNDERUNGEN,  
GROSSE WIRKUNG

**Am 18.11.2025  
von 18.00 bis  
19.30 Uhr**

# IHR REFERENT

---



---

**PATRIC HEIZMANN**

---

Patric Heizmann ist Coach, Bestsellerautor und Entertainer mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Motivation. In mittlerweile vierzehn Büchern sowie zuletzt seiner Bühnenshow „Essen erlaubt!“ macht er Lust auf ein gesundheitsbewussteres Leben. Bei Heizmann gibt es viel zu lachen, lebensnahe Tipps – und den sogenannten perfekten Tag: Er empfiehlt einen Tag pro Woche, an dem man in Sachen Bewegung und Ernährung alles richtig macht, als Initialzündung für ein neues Leben.

# DAS MINIMAX PRINZIP

---

**KLEINE ÄNDERUNGEN, GROSSE WIRKUNG!**

Essen, schlafen, bewegen - wir sind gefangen in unseren Gewohnheiten. Radikale Veränderungen auf gesündere Verhaltensweisen enden praktisch immer in Stress, Überforderung und dem anschließenden Gefühl, es wieder nicht geschafft zu haben. Mit jedem weiteren Versuch sinkt das Selbstvertrauen, endlich einen gesunden Ausweg zu finden. Nur ein ganz neuer, psychologisch kluger Trick kann aus dieser Abwärtsspirale helfen.

Gesundheitscoach Patric Heizmann greift auf über 30 Jahre Erfahrung zurück und zeigt die wichtigsten Ansätze der kleinen Veränderungen mit maximaler Wirkung. Die Umsetzung dieses Minimax-Prinzips ist auch in einem stressigen Alltag voller Verpflichtungen möglich. Erste Erfolge zeigen sich schnell und motivieren zum „Dranbleiben“. Der Umsetzungsaufwand ist minimal, die Wirkung maximal.

Ihre Investition? Etwa 90 Minuten Ihrer geschätzten Zeit für einen einstündigen Onlinevortrag mit anschließender Fragerunde. Genießen Sie das Live-Event ganz bequem von zuhause aus. Zurücklehnen, verstehen, begreifen, lachen und lernen. Patric Heizmann wird Sie gut unterhalten, begeistern und Sie dann mit dem herrlichen Gefühl zurücklassen:

**„DAS WILL ICH! DAS KANN ICH!“.**