

# UNSER REFERENT

PATRIC HEIZMANN

Patric Heizmann ist Coach, Bestsellerautor und Entertainer mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Motivation. In mittlerweile dreizehn Büchern sowie aktuell in seiner Bühnenshow „Essen erlaubt! – verboten war gestern“ macht er Lust auf ein gesundheitsbewussteres Leben. Bei Heizmann gibt es viel zu lachen, lebensnahe Tipps – und den „perfekten Tag“. Er empfiehlt einen Tag pro Woche als Initialzündung fürs Wohlbefinden, an dem in Sachen Bewegung und Ernährung alles richtig gemacht wird.

## INFOS FÜR DIE ANMELDUNG

### Anmeldung

Online unter: [www.dak.de/gesundundfit-rastatt](http://www.dak.de/gesundundfit-rastatt)

### Veranstaltungsort

Reithalle Rastatt  
Am Schlossplatz. 9, 76437 Rastatt

### Anfahrt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit dem Regionalzug bis zur Haltestelle Rastatt. Die Halle befindet sich gegenüber der Haltestelle.

Mit dem Auto: Parkplätze befinden sich am Alten Friedhof, Landratsamt, Bahnhof und in der Niederwaldstraße.

### Ansprechpartner/in

Servicezentrum Rastatt  
Tel.: 07222 406 240

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*



Patric  
Heizmann

GESUND & FIT –  
**LEICHTER  
ALS SIE DENKEN!**

DIE HUMORVOLLE SHOW – RUND  
UM BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

Am 23.04.2024  
um 19.00 Uhr  
in Rastatt



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*



# GESUNDHEIT? LACHEN UND LERNEN!

*Gesundheit ist wichtiger denn je, die richtige Herangehensweise wird aber immer komplexer. Warum sich nicht einmal ganz anders an dieses nach Disziplin schreiende Thema heranwagen?*

## BRINGEN SIE BEWEGUNG REIN!

Gewohnheiten vereinfachen uns den Alltag. Sind sie ungesund, hat das langfristige Konsequenzen, denen wir aber nicht mit Diäten oder anstrengenden Sportprogrammen beikommen. Es braucht zum einen ein besseres Verständnis für entscheidende Ernährungs- und Bewegungsgrundlagen, zudem eine Umsetzungsstrategie, die sich auch in einem stressigen Leben ganz leicht integrieren lässt.

Hier setzt Gesundheitscoach Patric Heizmann in Zusammenarbeit mit der DAK-Gesundheit mit seinem praxistauglichen und zugleich humorvollen Vortrag an. Er zeigt das einfachste und zugleich effektivste Sportprogramm der Welt, schickt mit einem ganz einfachen psychologischen Trick den „inneren Schweinehund“ sozusagen auf die Hundeschule und erklärt, warum wir mehr essen sollen, keinesfalls weniger!

Patric Heizmann macht theoretisches Gesundheitswissen wie kaum ein anderer anschaulich und verankert es in den Köpfen. Aus „Gesund & Fit – Leichter als Sie denken!“ kommt man mit einem Lächeln und einem ordentlichen Schub Motivation. Die beste Basis, um selbst Schritt für Schritt aktiver und gesünder zu leben – nicht weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen und erfahren werden, wie Sie es können. Sie werden sehr bald zufrieden feststellen: „Es ist leichter als ich dachte!“

