

Seminar zu Grundlagen der Gesundheitskompetenz – Ernährung, Bewegung und Entspannung



Referent

David Bühne
Dipl.-Sportwissenschaftler



Zielgruppe

alle Mitarbeiter/innen

Dauer

eintägig, 9:00 – 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl

max. 12 Teilnehmer/innen

Termin/Ort

nach Vereinbarung

Warum steigt durch eine erhöhte Zufuhr von gesättigten Fettsäuren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Wie wirkt Insulin auf unsere Gewichtsregulation? Welche kurz- und langfristigen körperlichen und psychischen Auswirkungen hat Stress und wie können wir ihn reduzieren? Was genau verändert sich durch regelmäßiges Joggen, Walken oder Wandern in unserem Körper?

Uns allen gemeinsam ist der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden. Viele der Zusammenhänge zwischen diesem höchsten Gut der Menschen und unseren Verhaltensweisen sowie Einstellungen sind häufig nicht oder nur teilweise bekannt. In der Folge entgeht uns die Möglichkeit, stärkeren Einfluss auf unsere eigene Gesundheit zu nehmen. In dieser Schulung erhalten Sie die wichtigsten Informationen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stress bzw. Stressbewältigung sowie den Möglichkeiten, sich vor Zivilisationskrankheiten (Bluthochdruck, Diabetes...) zu schützen bzw. diesen entgegenzuwirken. Sie lernen unter anderem das Entspannungsverfahren Progressive Muskelentspannung kennen und erleben einen Einstieg in ein effektives Fitness-Training mit dem Thera-Band.

Lernziele

Vermittlung von Grundlagenkenntnissen in den Bereichen Bewegung, Ernährung sowie Stress/Stressbewältigung.

Kontakt

Frau Altengarten
Tel.: 0221/277599-0
E-Mail.: info@iqpr.de

Preis

1.490 €
zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

Programm

1. **Theoretische Grundlagen - Ernährung**
2. **Theoretische Grundlagen - Bewegung**
3. **Praktischer Einstieg in Thera-Band-Training**
4. **Theoretische Grundlagen - Stress/Stressbewältigung**
5. **Praktischer Einstieg in die Progressive Muskelentspannung**