

> Fit@Night Impuls

TIPPS & TRICKS FÜR SCHICHTARBEITER

1. Das Schichtarbeiter-Syndrom
2. Schlaf und Schichtarbeit
3. Gesunde Ernährung in der Schichtarbeit – Was sollten Sie wann essen?
4. Praxisübung: Techniken und Methoden zur Verbesserung des Schlafes
 - Progressive Muskelrelaxation oder
 - „Der Fuß-Stopp“ – Autogenes Training zum Einschlafen
 - Schlaf-Förder-Workout (10 min-Bewegungsprogramm)



DAUER:
60 min. / Impuls-Vortrag

> MEHR INFOS

> Bewegung ist die beste Medizin

DESHALB HALTEN BEWEGUNG & SPORT GESUND

1. Bewegungsmangel und seine Folgen – Das Grundproblem des modernen Alltags
2. Das kann Sport und Bewegung für Dich tun
 - Medizinische Wirkungen
 - Psychische Wirkungen
 - Soziale Wirkungen
3. Die gesunde Dosis Sport & Bewegung
4. Alltagsbewegung – Reicht das?
5. So planen Sie mehr Bewegung & Sport realistisch in Ihre Woche ein



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

> MEHR INFOS