

## > 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