

## › OsteoFit

DAS PROGRAMM ZUR OSTEOPOROSE-PROPHYLAXE

1. Von Mitarbeitern & Astronauten – Was haben diese gemeinsam?
2. Osteoporose bei Frauen und Männern – Was passiert im Knochen?
3. Mangelernährung
4. Ernährungssünden
5. Die richtigen Mineralstoffe & Vitamine gegen Osteoporose
6. Die Wirkung des Sonnenlichts
7. Richtig bewegen zur Osteoporose-Prophylaxe
8. Druck und Zug – Das Grundprinzip der Trainingstherapie
9. OsteoFit-Sportarten – Das Training hält Sie und Ihre Knochen fit



DAUER:  
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

## › Hallo Schweinehund!

SO SETZEN SIE VORSÄTZE ERFOLGREICH UM

1. Die guten Vorsätze
2. Prof. Dr. Schweinehund – Der studierte Ökonom
3. Die 7 Phasen der gesundheitsorientierten Verhaltensänderung
4. Verhaltensänderung im Gehirn
5. Die Schweinehund-Fallen
6. Disziplintage & Schweinehundtage
7. Die 10 Grundregeln der erfolgreichen Verhaltensänderung
8. Aller Anfang ist schwer – Mein 1. Schritt



DAUER:  
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS