

STAY FIT – GESUNDHEIT EINFACH GEMACHT: DAS MITARBEITER-SEMINAR 50+

> 1-tägiges Praxisseminar

1. Prinzip „Selbstverantwortung“ – Was kann ich für meine Gesundheit alles tun?
 - Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden
 - Möglichkeiten der persönlichen Gesundheitsförderung
2. Gesundheitliche Herausforderungen
 - Bewegungsmangel & einseitige Belastung – Risikofaktor Nr. 1
 - Blutzucker – Diabetes Mellitus Typ 2
 - Bluthochdruck – Unter Dampf stehen
 - Cholesterin – Was gute und schlechte Fette bewirken
 - Übergewicht – Vermeiden & reduzieren
 - Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparats – Wenn die Knochen schmerzen
 - Osteoporose – Männer und Frauen brauchen starke Knochen
 - Suchtverhalten – Alkohol und Nikotin als ständige Begleiter
3. Früherkennung rettet Leben – Vorsorgeuntersuchungen
 - Das steht Ihnen zu – Vorsorgeuntersuchungen der gesetzlichen Krankenversicherungen
 - Krebs-Früherkennung
 - Herz-Kreislauf-Checks
 - Schutz-Impfungen
4. 10 Tipps für ein langes und gesundes Leben
 - Bewegung ist die beste Medizin – Das Workout für jederzeit und überall
 - Flüssigkeit – So läuft's
 - Pilze – Die Ernährungswunder
 - Kräuter – Die Prise Extra-Gesundheit
 - Nüsse – Die Wunderpakete
 - Fisch & Geflügel statt Rind & Schwein
 - Entspann dich – Autogenes Training & Yoga
 - Sauna & Wechselduschen gegen Grippe und für starke Gefäße
 - gesund Schlafen – Tipps zum Ein- und Durchschlafen
5. Zähme Deinen Schweinehund – So setzen Sie gute Vorsätze erfolgreich um
 - Die 7 Phasen der erfolgreichen Veränderung von Gesundheitsverhalten
 - Die 2 guten Vorsätze für ein gesünderes Leben – Coaching-Tandems



Termine

INHOUSE auf Anfrage

> MEHR INFOS

FOLLOW UP

Um die Nachhaltigkeit dieser Veranstaltung zu fördern empfehlen wir Ihnen unser "Follow Up-Paket". Hiermit steigern Sie nachweislich den Transfer der Erkenntnisse in die Praxis. Wir vereinbaren mit Ihnen zusammen 1-2 Folgetermine in sinnvollen Abständen, um eine Verbindlichkeit und Betreuung zu den Inhalten zu ermöglichen.