



Gesundheitsmanagement für Angestellte

Die Sensibilisierung für Bewegung und ein gesundes Alltagsleben steht im Mittelpunkt dieses Aktiv-Seminars.

Ziel ist die Vermitteln und das Erlernen von präventiven Verhaltensweisen und alltagstauglichen Übungen.

Dadurch werden die durch Dauerbelastung hervorgerufenen körperlichen Beschwerden der Mitarbeiter (z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Haltungsfehler, schwere Füße und Beine, Stress) abgefangen.

Die individuellen Arbeitsbedingungen eines sitzenden oder stehenden Jobs stehen im Mittelpunkt.

Die Teilnehmer erhalten Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz und erlernen Tools für den effektiven Umgang mit Stress.

Die Kombination aus Interaktion und Aktion bietet einen optimalen Lerneffekt. Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich umfangreiche Seminarunterlagen.

Seminardauer: 2 Seminartage, jeweils 3 Stunden

Ort: nach Absprache

Zeiten: frei wählbar, Wochenende

Personen: 10-20 Teilnehmer

Kosten: 600 € pro Seminartag plus MwSt.

