

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Vortrag: Gesundheit in Zahlen

-Wissen um Gesundheit -

Ein Vortrag darüber, wie man sich mit einfachem Basiswissen fit und gesund halten kann.

Inhalte

Wann ist man gesund? Wie ist Gesundheit definiert?

- Was sollte ich können, damit Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit für einen weitestgehend beschwerdefreien Alltag reichen?

- Welches Gewicht ist für mich gesund?

Geht's eigentlich immer nur um Kilos?

- Wie esse ich gesund, ohne auf Leckerer zu verzichten?

- Mein Schweinehund führt mich immer in Versuchung oder lässt mich einfach keinen Sport treiben.

Lassen Sie sich überraschen, wie simpel Gesundheit sein kann und wie Sie mit kleinen Dingen langfristig Freude an Ihrer Vitalität haben werden.

Angebot

Vortrag

Dozent

Astrid Beck: Fitness- und Gesundheitsexpertin, Personal Trainer

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 120km

Organisation

Dauer: 1 Stunde

Vom Betrieb zu stellen: Raum und Beamer

