

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ernährungsworkshop

Ernährung und Bewegung

Inhalte

Nach ein 45 minütigen Ernährungsvortrag werden wir gemeinsam 45 Minuten Bewegung durch führen.

Vortrag Ernährung:

- Optimierte Ernährung
- Tipps für zwischendurch
- Umsetzung in den Alltag
- Was esse ich wann, damit der Körper optimal versorgt wird beim Sport

Bewegung:

Warm up: lockeres Aufwärmen mit Musik
Hauptteil: Kräftigung, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
Cooldown: abwärmen mit Dehnübungen

Angebot

Vortrag 90 Min
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. offen Teilnehmer pro Durchgang
Dauer: 1 ½ Stunden
Raumgröße: ca. 30m²



Dozent

Nicole Leopold-Matzellus
Diätassistentin VDD zertifiziert
Trainerin im Gesundheits- und Rehasport

Einsatzgebiet: Ostrhauderfehn und im Umkreis von 60 km

Organisation

Beamer und Laptop
Raumausstattung im Betrieb:
Stühle, weiße Wand oder Leinwand

pro Teilnehmer eine Matte

Wasser für die Teilnehmer sollte bereit stehen

