

Betriebliches Gesundheitsmanagement Fort- u. Weiterbildung

Gesundheitspausenseminar Fit und gesund durch den Arbeitsalltag	
Beginn	Nach Absprache
Teilnehmer	Mindestens 8 Personen maximal 20 Personen
Tag	Nach Absprache
Uhrzeit	Nach Absprache
Dauer	Ca. 2,5 Std.
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Seminarbestuhlung, Beamer Diverse Kleingeräte werden von uns gestellt (Theraband, Igelball, Tubes, etc.)
Nutzen	Multiplikatoren
Ziele	Stärkung der physischen u. psycho-sozialen Ressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Aufbau und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität, Sensibilisierung für Ernährung und haltungs- sowie bewegungsförderliche Verhältnisse
Inhalte	Theoretische und praktische Wissensvermittlung für einen gesunden Arbeitsalltag. <ul style="list-style-type: none"> - Aktive Minipausen - Ergonomische ArbeitsplatzEinstellung - Ernährungs-Check (Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Wasserhaushalt) - Meetinggestaltung
Methoden	Ein sehr praxisorientiertes Vorgehen, aktives Einbeziehen der Teilnehmer sowie induktive Lehrmethode
Kosten	Paketangebot 520,00 € zzgl. MwSt inkl. Handout zzgl. evtl. anfallender Lebensmittelkosten
Referent	Magnus Liepins, staatlich gepr. Sportlehrer
Abrechnung	Rechnungsstellung an Auftraggeber

Stand 01.10.2008