

## Betriebliches Gesundheitsmanagement Fort- u. Weiterbildung

| <b>Gesundheitspausenseminar<br/>Fit und gesund durch den Arbeitsalltag</b> |  |
|--|--|
| Beginn   | Nach Absprache   |
| Teilnehmer   | Mindestens 8 Personen<br>maximal 20 Personen   |
| Tag  | Nach Absprache   |
| Uhrzeit  | Nach Absprache   |
| Dauer  | Ca. 2,5 Std.   |
| Ort  | Räumlichkeiten vor Ort   |
| Ausstattung  | Seminarbestuhlung, Beamer<br>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.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktive Minipausen</li> <li>- Ergonomische ArbeitsplatzEinstellung</li> <li>- Ernährungs-Check (Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Wasserhaushalt)</li> <li>- Meetinggestaltung</li> </ul> |
| Methoden   | Ein sehr praxisorientiertes Vorgehen, aktives Einbeziehen der Teilnehmer sowie induktive Lehrmethode   |
| Kosten   | Paketangebot 520,00 € zzgl. MwSt. inkl. Handout<br>zzgl. evtl. anfallender Lebensmittelkosten<br><br><b>Weihnachts-Special</b> <b>Paketangebot 416,00 € inkl. MwSt. inkl. Handout</b>  |
| Referent   | Magnus Liepins, staatlich gepr. Sportlehrer  |
| Abrechnung   | Rechnungsstellung an Auftraggeber  |

November 2010