

Ernährung und Bewegung

Menschen aus einem sozial benachteiligtem Umfeld weisen im Mittel einen schlechteren Gesundheitszustand auf. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass die Betroffenen teilweise unter einer hohen psychischen Belastung leiden. Die positive Wirkung von gesunder Ernährung und vielseitiger Bewegung auf die körperliche und psychische Gesundheit ist vielfach nachgewiesen und kann auch mit einfachen Mitteln erreicht werden.

Die Seminarthemen im Überblick

- ▶ Vermittlung grundlegenden Wissens über Ernährung und Bewegung
- ▶ Methoden zur einfachen Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und bewusster Bewegung
- ▶ Anschauliche Methoden, um Erwerbslose nachhaltig für die Relevanz der Gesundheit für die Beschäftigungsfähigkeit zu sensibilisieren

Ihr Nutzen

Sie erhalten Grundlagenwissen zu Ernährung und Bewegung. Darüber hinaus lernen Sie Methoden und Techniken kennen, wie der Alltag ohne großen Aufwand und mit nachhaltigem Erfolg gesünder gestaltet werden kann. Sie führen später keine Gesundheitsberatung durch, sondern geben Anstöße, damit andere selbst erste Schritte gehen.

Termine

20.04.2020, Dresden

31.08.2020, Dresden

30.11.2020, Dresden

ab 190 Euro

(inkl. 19% USt.)