

Ernährung und Bewegung

Im Durchschnitt berichten erwerbslose Menschen, im Vergleich zur erwerbstätigen Bevölkerung, von einem subjektiv schlechteren Gesundheitszustand. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass die Betroffenen teilweise unter einer hohen psychischen Belastung leiden. Eine gesunde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung wirken sich positiv auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden aus und können auch mit geringem finanziellen und zeitlichen Aufwand im Alltag umgesetzt werden.

Themen

- ▶ Vermittlung grundlegenden Wissens über Ernährung und Bewegung
- ▶ Methoden zur Integration einer ausgewogenen Ernährung und bewusster Bewegung in den Alltag

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

02.03.2022, Online

19.09.2022, Dresden

ab 198 Euro

(inkl. 19% USt.)