

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 finanziellem und zeitlichem Aufwand im Alltag umgesetzt werden



Seminarthemen

In diesem Seminar erhalten Sie 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.

Schwerpunkte

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

Fakten

- ▶ 1 Tag in Präsenz oder Online
- ▶ Einzelpreis: ab 214 € pro Person
Inhouse-Schulung: ab 1.133,19 €
(alle Preise inkl. 19% USt.)

Vorteile

- ▶ Sie erhalten Basiswissen zu Ernährung und Bewegung
- ▶ Sie kennen die Bedeutung und Relevanz von Ernährung und Bewegung
- ▶ Sie bekommen einen Überblick zu niedrigschwelligen Methoden zur Sensibilisierung zu den Themen Ernährung und Bewegung
- ▶ Sie erhalten hilfreiches Wissen für Ihren persönlichen Alltag
- ▶ Sie erhalten ein Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme
- ▶ Sie erhalten anschauliche Seminarunterlagen (z. B. PowerPoint, Arbeitsheft mit Fallbeispielen, Fotoprotokoll)
- ▶ Sie erhalten die Möglichkeit des intensiven Austausches aufgrund einer kleinen Seminargröße (i.d.R. 8-12 Teilnehmende)

Weitere Informationen zum Seminar und Buchung

<https://www.wissensimpuls.de/seminar/ernaehrung-und-bewegung/>

Fragen zum Seminar?

Bitte kontaktieren Sie uns unter Telefonnummer 0351-274991-11.