

Seminare für Ihre

Dich persönlich

Gesundheit verbessern und verstehen!

Das erste Praxisseminar für unseren Körper

Gesundheit ist wesentliche Angelegenheit für jeden Menschen. Wie sie verstanden wird und welche Aspekte wichtig sind, variiert hingegen. Nicht jedem Menschen ist bewusst, welche Körperhaltung an ihrem Arbeitsplatz sich auf die Gesundheit negativ auswirkt. Das erhöht in den Unternehmen den Krankenstand und wird meist noch zusätzlich zu einer Mehrbelastung der Mitarbeiter.



Inhalte:

- Krankheitsbilder und deren Entwicklung in Deutschland
- unsere Körperhaltung im heutigen Zeitalter
- Situationsdarstellung im Körper in unterschiedlichen Berufsbildern
- mögliche Folgekrankheiten
- muskuläre Darstellung & Lösungsansätze
- Trainingsmethodik im Körper
- Trainingsmethoden für zu Hause & am Arbeitsplatz

Dauer

1 Tag

Trainer

Anika Heye

Erfolgsinvestition

Auf Anfrage