

HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote
und Netzwerktreffen

Gesund arbeiten, gesund bleiben










Workshop Gesundheit in Freudenstadt

Gesundheitsbewusstsein. Wem es gelingt, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und Arbeiten und Leben in der Balance zu halten, gelangt zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Inhalt:	<ul style="list-style-type: none">- Beschäftigung mit Themen rund um den Körper und die Psyche – Gesundheit wird erlebbar- Es muss nicht immer gleich die Stunde Sport oder die perfekte Ernährung sein. Schon mit kleinen Änderungen können wir viel für uns tun.- Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Wie können wir Fehlhaltungen entgegenwirken, mit nur zwei Minuten am Tag unseren Körper für Stresssituationen besser vorbereiten oder welche Möglichkeiten bietet uns die Ernährung?
Ziel der Fortbildung:	<ul style="list-style-type: none">- eilnehmende erlangen ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit und deren Auswirkung auf das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit

Weitere Informationen:

	Referent/in	Ernährungs- und Sportexperten der AOK
	Zielgruppe	Mitarbeitende, Externe
	Max. Teilnehmerzahl	14 Personen
	Termin	Do., 27. April 2023, 9.00 – 16.00 Uhr
	Ort	AOK Gesundheitszentrum
	Kosten	Mitarbeitende kostenlos, Externe 100 € (zzgl. MwSt.)
	Anmeldeschluss	6. April 2023