

	<b>Gesundheitspausenseminar Fit und gesund durch den Arbeitsalltag</b>
Beginn	Nach Absprache
Teilnehmer	Mindestens 6 Personen maximal 15 Personen
Tag	Nach Absprache
Uhrzeit	Nach Absprache
Dauer	Ca. 3 Std.
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Seminarbestuhlung, Beamer Diverse Kleingeräte werden von uns gestellt (Theraband, Igelball, Tubes, etc.)
Nutzen	Multiplikatoren
Ziele	Stärkung der physischen u. psycho-sozialen Ressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Aufbau und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität, Sensibilisierung für Ernährung und haltungs- sowie bewegungsförderliche Verhältnisse
Inhalte	Theoretische und praktische Wissensvermittlung für einen gesunden Arbeitsalltag. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktive Minipausen</li> <li>- Ergonomische ArbeitsplatzEinstellung</li> <li>- Ernährungs-Check (Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Wasserhaushalt)</li> <li>- Meetinggestaltung</li> </ul>
Methoden	Ein sehr praxisorientiertes Vorgehen, aktives Einbeziehen der Teilnehmer sowie induktive Lehrmethode
Kosten	450,00 € zzgl. MwSt inkl. Handout zzgl. evtl. anfallender Lebensmittelkosten
Referent	Magnus Liepins, staatlich gepr. Sportlehrer/Sporttherapeut
Abrechnung	Rechnungsstellung an Auftraggeber