

Veranstaltungskalender

Interaktives Gesundheitsseminar

Termin:

Zeit: 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: IHK-Zentrum für Weiterbildung
Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
Art: Seminare

Nutzen / Ziel:

Einblicke in eine praxisorientierte individuelle Gesundheitsförderung-
Geheimnisse Ihrer Lebenskraft

Vor dem Hintergrund eines demografischen Wandels, einer massiven Zunahme sogenannter Zivilisationserkrankungen, eines erhöhten Leistungsdrucks und wachsender psychosomatischer Beschwerden wird ein aktives individuelles Gesundheitsmanagement unter ganzheitlichen Gesichtspunkten zunehmend erforderlich.

Nutzen:

Dieses interaktive Gesundheitsseminar soll nicht nur informieren und aufklären, sondern durch seinen starken Praxisbezug sensibilisieren und zur nachhaltigen Umsetzung animieren.

Beschreibung:

Schwerpunktthemen dieses Gesundheitsseminares sind:

- Begriffliche Abgrenzungen
- Aktuelle Situation
- Bewegung als Schlüsselreiz für Gesundheit, optimierte Ergonomie und verschiedene Bewegungskonzepte
- Bewusstes Ernährungs- und Trinkverhalten
- Vitalitätsmanagement
- Stressmanagement
- Entspannung, Regeneration und Erholung
- Alternative Gesundheitskonzepte
- Ausblick mit Lösungsalternativen

Zielgruppe(n):

Gesundheitsbewusste Personen

Abschluss:

IHK-Teilnahmebescheinigung

Kosten:

195,00 €

Referent:

Dr. Jens Barthel, Gesundheitsmanagement Dr. Barthel, Hildburghausen

Kontaktperson:

Dirk Schmidt
dirk.schmidt@coburg.ihk.de
09561/7426-24

Image not found or type unknown

