

Veranstaltungskalender

Bewegung als Schlüsselreiz für Gesundheit

Termin:	19.11.2020
Plätze verfügbar:	noch Plätze verfügbar
Zeit:	08:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Stadt:	IHK-Zentrum für Weiterbildung Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
Art:	Seminare

Nutzen / Ziel: **Wichtigkeit von regelmäßiger, moderater Bewegung für den menschlichen Körper**

Vor dem Hintergrund einer zunehmenden Bewegungsarmut, einseitiger Belastung und Fehlhaltungen nimmt die Bedeutung regelmäßiger und zielgerichteter Bewegung zu.

Nutzen:

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

Beschreibung: Schwerpunktthemen dieses Gesundheitsseminars sind:

- Bedeutung der Bewegung als Schlüsselreiz für die Gesundheit
- Erarbeitung verschiedener Übungskonzepte zur Sicherung der muskulären Balance sowie der Verbesserung motorischer Grundfertigkeiten
- Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz
- Rückenschule und alltagsintegrierte Fitness

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
Anmeldeschluss:	12.11.2020

