

Seminarbeschreibung

Eine Stunde gegen den Bewegungsmangel – nicht nur im (Berufs-) Alltag.

Fördern Sie Ihre Konzentration – durch Bewegung, und sei sie noch so gering wird das Gehirn besser durchblutet und kann mehr Sauerstoff aufnehmen.

Fördern Sie das Herz-Kreislaufsystem – durch körperliches aktivsein schützen Sie sich vor Herz-Kreislauferkrankungen.

Bauen Sie durch kleine Bewegungs- und Entspannungsübungen den Stress ab, beugen Sie vor – und nutzen Sie den positiven Effekt, der sich dabei im Job und für Ihr Wohlbefinden einstellt.

Beugen Sie durch Bewegung Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken vor – durch die oft einseitigen Haltungen am Schreibtisch entstehen Verspannungen im Körper.

Bleiben Sie fit – und verbrennen Sie so nebenbei auch ein paar mehr Kalorien und bleiben aktiv und lebensfroh!

Ein paar Rezeptideen, nicht nur für den Büroalltag, erhalten Sie auch.
Es spricht vieles für einen `tanzenden Schreibtisch` - machen Sie interaktiv mit!

fachpool gGmbH

Wir sind eine gemeinnützige Gesellschaft, die Angebote zur Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie Beratung von Fachkräften, die in verschiedenen Arbeitsbereichen wie beispielsweise Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Justiz, Bildungssystem und Wirtschaft tätig sind, entwickelt und durchführt.

Auf unserer Homepage www.fachpool.de finden Sie unser vollständiges Programm.

Verschiedene Aus-, Fort- und Weiterbildungen können auch als Vor-Ort-Veranstaltungen gebucht werden.

Wir passen unsere Veranstaltungen gerne Ihren konkreten Wünschen und Bedürfnissen an.
Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse und Fragen.

Wir beraten Sie sehr gerne persönlich.

fachpool gGmbH
Walter-Bälz-Str. 56
44625 Herne
Tel.: 02323/993859-2
Fax: 02323/3985060
info@fachpool.de



**Erweitern Sie Ihre Kompetenzen -
praxisorientiert & fundiert!**

Online-Seminar

Gesundheitsprävention

**„Stand up and move“ -
„der tanzende Schreibtisch“**

- Das etwas andere Online-Seminar zur Gesundheitsprävention
- Mehr Bewegung in Ihrem Alltag und am Schreibtisch

14.11.2023
09:00 Uhr - 10:00 Uhr



Teilnehmerkreis

Für Interessierte,

- die mehr Bewegung im Alltag möchten
- die viel am Schreibtisch leisten

Ihr Seminar

Ihre Lerninhalte:

- Ganzheitliche Gesundheitsprävention mit Soforthilfe
- Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag
- Tipps für einen `bewegten´ Arbeitsplatz
- Gut umzusetzende; gemeinsame Übungen, die Sie mühelos in Ihrem Büro – und Arbeitsalltag einbauen können
- Kleine Eselsbrücken für mehr Bewegung am Arbeitsplatz
- Kurze, wirksame Entspannungspausen
- Tipps und Ideen rund um Ernährung, Bewegung und Lebensart

Ihre Referentin



Heike Hülsmann

- Gesundheitspädagogin
- Gesundheitsprävention Resilienz, Achtsamkeit, Entspannung
- Stressprävention
- Mitglied im Verband der Gesundheitspädagogen
- Autorisierte Referentin der Sebastian-Kneipp-Akademie
- Entwicklung und Durchführung `Projekt für angehende Schulkinder und Grundschul Kinder´ - Die Abenteuerreise durch das Gehirn
- Ausgezeichnet mit dem Unternehmerinnenbrief NRW

Veranstaltungsort

Online-Seminar

Kosten

19,00 €

Anmeldung:

„Stand up and move“ -
„der tanzende Schreibtisch“

Name, Vorname, Teilnehmer*in

Rechnungsadresse:

Institution

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Unterschrift

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Homepage finden.