



Pro Integer

50+ - Das Leben gesund gestalten statt durchhalten

Ein Seminar für Menschen 50 plus

Ab 50 Jahren gehört niemand zum "alten Eisen" und doch gibt es altersspezifische Besonderheiten. Die Belastbarkeit des Körpers nimmt mit ab. Die Belastung am Arbeitsplatz bleibt gleich. Mit einfachen Mitteln können Sie viel für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität tun. Die praxisorientierten Anregungen sind auf Ihre persönliche Arbeitssituation abgestimmt und lassen sich gut in den Berufsalltag integrieren.

In diesem Seminar erhalten Sie praktische Tricks und Tipps zur Gesundheitsförderung auf eine lockere Art und Weise - ohne erhobenen Zeigefinger. Natürlich ist diese Schulung auch präventiv für alle Mitarbeiter unter 50 Jahren geeignet.

Inhalte

Gesundheitsförderung

- Praktische Anregungen für eine gute Ernährung im Berufsalltag
- Prinzip „Selbstverantwortung“ – Was kann ich für meine Gesundheit alles tun?
- Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Praktische Übungen zur Vorbeugung von Verschleißerscheinungen
- Kurzentspannung zur Regeneration

Gesundheitliche Herausforderungen

- Bewegungsmangel & einseitige Belastung - Risikofaktor Nr. 1
- Blutzucker - Diabetes Mellitus Typ 2
- Bluthochdruck - Unter Dampf stehen
- Cholesterin - Gute Fette & schlechte Fette & was sie bewirken
- Übergewicht - Vermeiden & reduzieren
- Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparat - Wenn die Knochen schmerzen
- Osteoporose - Männer & Frauen brauchen starke Knochen
- Suchtverhalten - Alkohol & Nikotin als ständige Begleiter

Praxistransfer

- Zähme Deinen Schweinehund – So setzen Sie gute Vorsätze erfolgreich um
- Die 7 Phasen der erfolgreichen Veränderung von Gesundheitsverhalten
- Die 2 guten Vorsätze für ein gesünderes Leben - Coaching Tandems

Personal- und Teamentwicklung

Büro Köln
Lothringer Straße 13
50677 Köln
+49 (0)221 47 67 45 45

Büro Ulm
Magirus-Deutz Straße 12
89077 Ulm
+49 (0)731 725 44 67

info@pro-integer.de
www.pro-integer.de



Pro Integer

Ihr Nutzen

- Stärkung und Erhaltung der Arbeitskraft
- Vorbeugung von Ermüdungserscheinungen
- Freude an Bewegung
- Entspannung und gute Ernährung erfahren
- Unterstützung bei der Optimierung des persönlichen Gesundheitsverhaltens geben
- Praktisch umsetzbare und einfache Gesundheitsrituale im Wochenalltag integrieren

Zielgruppe

Mitarbeiter ab 50 Jahre jung

Dauer

1 – 2 Tage

Trainerin

Dr. med. R. Krauss

Fundierte Berufserfahrung als Allgemeinärztin, Ernährungsmedizinerin und Notfallmedizinerin sowie als Gesundheitscoach oder ein Trainer/Trainerin des Pro Integer Teams