

Basiswissen Gesundheit

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Der Vortrag "Basiswissen Gesundheit" vermittelt grundlegende Informationen über die Bedeutung von Gesundheit und wie sie aktiv gefördert werden kann. Der Fokus liegt auf den drei Säulen der Gesundheit - Bewegung, Ernährung und Entspannung - und zeigt, wie diese Bereiche das Wohlbefinden beeinflussen. Teilnehmende lernen, wie sie durch gezielte Maßnahmen ihre Gesundheit nachhaltig verbessern können.

Nutzen:

- Verständnis der Grundlagen von Gesundheit
- Praktische Tipps zur Förderung der eigenen Gesundheit

Ablauf:

- Definition und Grundlagen der Gesundheit
- Einführung in die drei Säulen der Gesundheit
- Praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung im Alltag

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nacherledigt Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org