

Gesundheitstage

➤ Workshop „Diagnostik“

Kardialer Stresstest, Körperfettanalyse, Fußscan, Blutdruck, Ernährungs- & Bewegungsanalyse, Kraftmessungen, Motorische Fitnesstests, Ausgewählte Blutwerte, Raucher-Test



➤ Workshop „Ernährung“

Grundlagen der Verdauung, Lebensmittelkunde, Functional Food, Fast food, Genussstraining

➤ Workshop „Bewegung“

100.000 Schritte/Woche für mehr Fitness & Wohlbefinden, Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining, Tae Bo, Koordinations-training, Ein-Minuten-Krafttraining



➤ Workshop „Rückengesundheit“

Back-o-robics, Haltungstraining, Rückengerecht arbeiten, Rücken-Parcours, Flexibar-Training

➤ Workshop „Suchtprävention“

Besser leben ohne Rauch und Alkohol, Drogen im Straßenverkehr, Rauschbrillen, Hirndoping

➤ Workshop „Schlaf“

Schlafhygiene, Entspannungstraining, Schlafanalyse

➤ Workshop „Entspannung“

Erfolgreich Stress managen – genussvoll entspannen, Lachen, lieben, laufen – Strategien für mehr Lebensqualität, Qi Gong/ Tai Chi, Entspannen leicht gemacht



➤ Workshop „Gehirntraining“

Konzentrations- und Gedächtnistraining, Life-Kinetik, Gefahren des Hirndopings

➤ Workshop „Fußgesundheit“

Fußschutz, Sicherheitsschuhversorgung, Fußtraining