

Seminar-Nr. 40300

Starke Abwehr! – Fitness fürs Immunsystem

Termin

01.11.2023 - 02.11.2023 , 14 Stunden

01.11.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

02.11.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiter/innen, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärken wollen.

Inhalte

1. Komplexe Verteidigungssysteme des Körpers:
Anatomische Barrieren, intelligente und natürliche Abwehrsysteme
2. Energievolle und vielfältige Ernährung:
"Immunturbos" und "Power-Mischung" zum Probieren
3. Abwehr stärken durch Bewegung:
Das Immunsystem dynamisch stimulieren
4. Raus und die Natur erleben:
Vom neuen "Fensterln", "Natursport" und "Walden"
5. Das Maß aller Dinge:
Arbeit und Erholung gut dosieren
6. Mit Vergnügen:
Spaß haben und Lachen

Ziele und Methoden

In den kälteren Jahreszeiten erwischt es die Hälfte aller Bundesbürger: Sie erkranken an einem Infekt und das oft sogar mehrmals. Kein Wunder, denn die Viren lauern überall dort, wo andere Menschen sind. Doch während die halbe Belegschaft hustet und schnieft, bleiben andere gesund: Kollegen, denen scheinbar kaum ein Keim etwas anhaben kann. Wie machen die das? Die wirksamste Vorbeugemaßnahme dagegen ist: Das eigene Immunsystem so zu stärken, dass die Viren wenig Chancen haben. Wie das geht, erfahren und erleben Sie in diesem Seminar. Kurzvorträge, Austausch und Beratung sorgen für eine anregende Atmosphäre.

Referent/-in

Karin Obermark-Stell, Dipl.-Sportwiss. und Gesundheitspsych. (M.Sc.), kostello - Gesundheitsmanagement

Ort

Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel