

Seminar-Nr. 04540

## "Kennen Sie Ihren Motor?"

Das Gesundheits- und Selbstmanagementseminar - exklusiv für Männer

Termin

30.08.2023 - 31.08.2023 , 14 Stunden

30.08.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

31.08.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle männlichen Mitarbeiter, die an der eigenen Gesundheit interessiert sind.

Inhalte

1. Fakten zur Gesundheit und welche Faktoren Männer aktiv beeinflussen können
2. Salutogenese: Wie entsteht Gesundheit?
3. Men's Health: Warum das Thema so gut zu Männern passt
4. Life-Style-Erkrankungen: Was versteht man darunter?
5. Männer und Frauen im Vergleich: Warum Männer immer noch früher sterben und welche Alltagstipps helfen unser Leben zu verlängern
6. PersonalKeyofHealth - Ihr persönlicher Gesundheitsschlüssel
7. Basispaket Gesundheit: 5 einfache Dinge für die tägliche Portion Männergesundheit
8. Training leicht gemacht: Welche Möglichkeiten der Büroalltag für unsere persönliche Fitness bietet
9. Empowerment: So stärken Sie als Mann Ihre psychische und körperliche Gesundheit, um Ihre Potentiale trotz starker Arbeitsbelastung voll entfalten zu können

Ziele und Methoden

Männer und Gesundheit – das ist ein ganz eigenes Thema. Die meisten Männer wissen, wie viel ihr Auto verbraucht, meist hinterm Komma genau. Aber kennen Sie Ihre eigenen "Motor-Werte": den Blutdruck, die Cholesterinwerte, Ihren BMI? Der Sportteil ist "des Mannes bester Freund", aber gerade mal 25 % der deutschen Männer sind selbst sportlich aktiv und sie haben eine ca. 5 Jahre geringere Lebenserwartung als Frauen. In diesem Workshop erfahren Sie, warum das Thema "Männergesundheit" zunehmend in aller Munde ist. Sie erfahren Fakten vom Kongress Männergesundheit und Praxistipps, wie Sie mindestens genauso gut mit Ihrem Körper umgehen wie mit Ihrem Auto.

Ort

Veranstaltungs Zentrum Kiel

Kiel