



Gesund & fit im Betrieb

Fortbildung für Unternehmen rund um das Thema
Bewegung und gesunde Ernährung

Haben Sie sich Gedanken über die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter gemacht, und welchen Zusammenhang diese mit dem allgemeinen Wohlergehen Ihres Betriebes haben könnten?

Die Produktivität eines Unternehmens hängt besonders von der Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter ab. Durch eine vollwertige Ernährung und angemessene Fitness wird Ihr Unternehmen produktiver und das Arbeitsklima verbessert sich zunehmend. Auch wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein diesbezügliches Bewusstsein mit einhergehenden Maßnahmen, Krankheitsausfälle im Betrieb reduziert und die Leistung der Mitarbeiter steigert. Ein fachspezifisches und zeitgemäßes Wissen bildet den soliden Grundstein unseres Angebots. Die Erfahrungen haben zudem gezeigt, wie wichtig es ist, vor allem auch die emotionale Ebene anzusprechen, um das Verhalten langfristig zu verändern. Auf monotone, informationsgeladene Frontalvorträge hat heutzutage wohl niemand mehr richtig Lust, oder?!

Unser Angebot richtet sich an all die Betriebe, denen die Gesundheit der Mitarbeiter am Herzen liegt und die Lust auf interaktive Fortbildungen haben.

Seminare und Vorträge

Wir bieten eine anregende Veranstaltung, welche den Mitarbeitern Ihres Betriebes die Möglichkeit gibt, den eigenen Lebensstil und das Verhalten am Arbeitsplatz zu reflektieren. Dabei erfolgt auch ein gegenseitiger Austausch über Bewegungs- und Essgewohnheiten. In integrierten Workshops werden Lebensmittel verkostet und freudvolle Bewegungsübungen durchgeführt. Dabei wird die Gruppe „gestärkt“ und motiviert, ein gesundes Verhalten umzusetzen.

Erlebnistag in der Natur

Wir erleben gemeinsam einen abwechslungsreichen Tag, wo Ihre Mitarbeiter ausgiebig Gelegenheiten finden, gesundheitsfördernden und spannenden Aktivitäten zu folgen. Ganz weg von den Räumlichkeiten des Betriebes und eingebettet in der Natur, wird gemeinsam gewandert oder geradelt, sowie vollwertig gekocht und gegessen. Gleichzeitig erarbeiten wir Bewegungs- und Ernährungstipps, die im Arbeitsalltag nachhaltig umgesetzt werden können.

Trainings- und Ernährungskoaching

Wir bieten Beratung an, falls im Betrieb Mitarbeiter für einen Lauf oder andere Wettkämpfe gemeinsam trainieren. Eine individuelle und gezielte Beratung über den gewünschten Trainingsaufbau und sport-spezifische Ernährung erhöhen sowohl die sportliche Leistung des Einzelnen, als auch die Motivation bei allen Mitarbeitern.

„Durch eine vollwertige Ernährung und angemessene Fitness wird Ihr Unternehmen produktiver und das Arbeitsklima verbessert sich zunehmend.“

Die richtige Dosis an Bewegung.
*Wie viel ist wirklich gesund?
Wie plane ich meinen
Bewegungsalldtag?*

Stereotype Haltungs- und Bewegungsmuster, die uns einschränken.
*Wie verbessere ich Haltung,
Stoffwechsel, Herzkreislauf und
psychisches Wohlbefinden?*

Gesunde und schnelle Snacks für optimale Hirn- und Körperleistung & Richtiges Trinken hält das Hirn auf Trapp!

Frühstück.
*Alles beginnt mit einem
nährstoffreichen Start*

Die gute Wahl beim Mittagessen.
Vollwertig und schmeckt gut!

**Bewegung
im ALLTAG
und am
ARBEITSPLATZ**

Mein Rücken.
*Richtig sitzen - stehen - heben - tragen
Ergonomische Aspekte*

Optimales Training in Ausdauer- und Kraftsportarten.
*Physiologische Grundlagen und
Aspekte der Trainingslehre;
Trainingsprinzipien und Trainingspläne*

Brainfood.
*Nährstoffe, welche die
Konzentration an
der Arbeit steigern*

**Gesunde
Essgewohnheiten
am
ARBEITSPLATZ**

Bedarfsdeckende und leistungssteigernde Ernährung.
*Tipps für Speisepläne bei
Ausdauer- und Kraftsport*

Wir begleiten Sie und Ihr Unternehmen in der Umsetzung von Projekten in Bewegung und Ernährung. Ein Gesundheitstag ist ein abwechslungsreicher, informativer und auch freudvoller Tag, der Spaß bereitet und dadurch einen optimalen Lernprozess auslöst. Die Planung und der Ablauf des Tages sollen mit Ihrer Unternehmensphilosophie stimmig sein. Nur so kann die Veranstaltung auch nachhaltig zu einer Unternehmenskultur beitragen, in der Gesundheit und Wohlbefinden auch am Arbeitsplatz einen festen Platz haben.



Dr. Ivonne Daurù Malsiner

+39 339 492 465 4

ivonne.dauru@virgilio.it

Als Ernährungswissenschaftlerin ist es mir wichtig, Menschen zu motivieren, einen gesunden Lebensstil umzusetzen - so dass diese selbst bei sich erkennen können, dass gesunde Ernährung die eigene Gesundheit fördert und gut im Arbeitsalltag umgesetzt werden kann.



Dr. Michele Cattani

+39 331 207 861 9

mikkecatt@hotmail.com

Meine Aufgabe als Sportwissenschaftler sehe ich in der Herausforderung, das Bewegungsleben der Menschen auf eine gesundheitsfördernde Art zu verbessern und zu optimieren – egal ob im Hochleistungssport oder im Berufsalltag.