



Vortrag: „Herzgesundheit – Wer länger sitzt, ist früher krank“

Schutz des Herzmuskels durch Prävention

Bei diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zur Prävention von koronaren Herzerkrankungen. Sie lernen die wichtigsten Einflussfaktoren auf die Herzgesundheit kennen und wissen, welche Maßnahmen der drei Präventionssäulen (Bewegung, Ernährung, Stressmanagement) für Sie am besten geeignet sind, um langfristig gesund zu bleiben.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Risikofaktoren erhöhen die Erkrankungswahrscheinlichkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems. Obwohl Sie vermutlich bereits viele dieser Faktoren kennen, ist es oftmals schwierig, sich von alten Gewohnheiten zu trennen und mit mehr Bewegung, gesünderer Ernährung und besserem Stressmanagement dagegen zu agieren.

Der Vortrag soll Ihnen neue Impulse geben, die wissenschaftlich gesicherten Fakten mit motivierenden Methoden in ein spannendes Strategiekonzept einzubinden.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com