

UNSERE MISSION

GESUNDHEITS KOMPETENZ STEIGERN

ERNÄHRUNG | BEWEGUNG | MENTAL

Wir helfen bei der Umsetzung einer
alltagstauglichen Gesundheitsvorsorge
mit motivierender Theorie und vielen
praktischen Tipps

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



KURS01:

GESUNDHEITSFÖRDERUNG
DURCH MENTALE FITNESS und
GESUNDE ERNÄHRUNG

Praxis und Theorie zum Thema mentale Gesundheit und gesunder Ernährung. Ein Workshop zur Steigerung von gesunder und ausgeglichener Ernährung, Stressreduktion und neuer Sicht auf die Dinge. Optional wird auch gemeinsam das Mittagessen gekocht.

KURS02:

GESUNDES FUNDAMENT AUF
3 SÄULEN

Praxis und Theorie zum Thema mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung. Ziel ist es, die Kursteilnehmer:innen zu Gesundheitsprävention, Bewegung, Vitalität, seelischem Gleichgewicht und vernünftiger Ernährung zu motivieren und damit das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern.

KURS03:

ERNÄHRUNG UND FITNESS
IM ARBEITSALLTAG

1 Fokus-Tag voller Praxis und Theorie zum Thema Ernährung, Bewegung und Motivation. Auch das Mittagessen wird gemeinsam gekocht. Ziel ist es, die Kursteilnehmer:innen im Bereich Gesundheit, Vitalität und Motivation im Zusammenhang mit Sport und vernünftiger Ernährung zu stärken.

Details und weitere
Kursangebote unter
WWW.MACHICH.AT

Kursinhalte stimmen
wir sehr gerne
individuell mit
Ihnen ab

Unsere WORKSHOPS und KURSE zu den 3 Säulen der Gesundheitsprävention

KURS04:

KOCHWORKSHOP mit
Ernährungsvortrag

Nach einem Vortrag zum Thema gesunde und ausgewogene Ernährung werden kreative, schnelle und gesunde Speisen gekocht und gemeinsam gegessen. Eine interessante Kombination aus Fachvortrag durch einen Dipl. Ernährungstrainer und Praxis in der Küche mit einer Vitalköchin.

KURS05:

ERNÄHRSVORTRÄGE
in der Gruppe

Fachvorträge zu grundsätzlich jedem gewünschten Ernährungs-Thema. Eine kleine Auswahl an Themen finden Sie auf unserer Homepage. Optional: Inkl. Körperanalyse der Teilnehmer:innen.

KURS06:

KÖRPERANALYSE | InnerScan

Mit einem gesunden Blick in den Körper wird die Körperzusammensetzung ermittelt. Mit der Messung können wir ein Bewusstsein für die gesundheitliche und körperliche Situation schaffen. Die Körperanalyse kann mit jedem Kurs/Workshop optional kombiniert werden.

KURS07:

STOFFWECHSELMESSUNG

Vitalität beginnt in den Zellen. Mit einer Stoffwechsellmessung ermitteln wir über die Atemluft das persönliche Ruhestoffwechselprofil.

DIE 3 SÄULEN DER PRÄVENTION



ERNÄHRUNG

Trainer:
Dipl. Ernährungstrainer



BEWEGUNG

Trainerin:
Dipl. Personal-
Gesundheitstrainerin



MENTAL

Trainerin:
Dipl. Mentaltrainerin

Ihr Team zum Thema
GESUNDE ERNÄHRUNG,
BEWEGUNG UND MENTALE
GESUNDHEIT

Wir freuen uns auf
Ihre Anfrage!