

**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](http://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!