

# Gesundheit verbessern und verstehen!

## Das erste Praxisseminar für unseren Körper

Gesundheit ist wesentliche Angelegenheit für jeden Menschen. Wie diese verstanden wird und welche Aspekte wichtig sind, variiert hingegen. Nicht jedem Menschen ist bewusst, welche Körperhaltung an ihrem Arbeitsplatz sich auf die Gesundheit negativ auswirkt. Das erhöht in den Unternehmen den Krankenstand und wird meist noch zusätzlich zu einer Mehrbelastung der Mitarbeiter.



### Inhalte:

- Krankheitsbilder und deren Entwicklung in Deutschland
- unsere Körperhaltung im heutigen Zeitalter
- Situationsdarstellung im Körper in unterschiedlichen Berufsbildern
- mögliche Folgekrankheiten
- muskuläre und fasziale Darstellung & Lösungsansätze
- Einfache Trainingsmethodik in der heutigen Zeit
- Umsetzung für zu Hause & am Arbeitsplatz

**Dauer**  
1 Tag

**Trainer**  
Anika Heye