MACHICH.AT
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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

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. Ein 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.

Kursinhalte stimmen wir sehr gerne individuell mit Ihnen ab

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!

MACHICH.AT
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fellinggasse 7 | A-2325 Himberg-Velm
Tel: +43 699 170 92 111
WWW.MACHICH.AT | GERNE@MACHICH.AT