

TRIGUIS

Gesundheit wartet nicht

Aller Anfang ist schwer

KICK-OFF

BEWEGUNG, ERNÄHRUNG
ENTSPANNUNG & SUCHT

IMPULSWORKSHOP - GESUNDHEIT

Einführungsveranstaltung zum Thema Gesundheit.

Der Kick-Off versteht sich als Auftakt in eine Workshopreihe, oder als Impulsveranstaltung zum Thema Gesundheit. Ganz nach den Wünschen und Bedürfnissen Ihres Kunden!

Den Teilnehmenden wird die Wechselwirkung von Bewegung, Ernährung und Entspannung auf die Gesundheit erklärt. Abgerundet wird der Kick-Off durch Beleuchtung von Gefahren des Alltages durch die Entwicklung von Suchtverhalten.

In vier Stunden führen wir, mit Ihnen und den Teilnehmenden, einen informativen und interaktiven Workshop durch!

DAS BRINGEN SIE MIT

Bis zu Zwanzig teilnehmende Personen.
Einen, der Gruppengröße entsprechenden, Raum!
Einen Moderationskoffer.
Einen Flipchartständer und Papier.
Einen Beamer und gute Laune.

01

BEWEGUNG ERLEBEN

Vorteile von Bewegung für unsere Gesundheit. Action please... HIIT-Workout.

02

VORTEILE GUTER NAHRUNG

Full Day Of Eating.
Du bist was Du isst!

03

SUCHT ERKENNEN

Auswirkungen von Suchtverhalten auf dein Umfeld.

04

DENK AN DIE ENTSPANNUNG

Wie und wo entspannst Du am besten? Einführung in Entspannungsmethoden.

TRIGUIS



0176 - 921 86 975



info@trigus.de



Klopstockstraße 15
32657 Lemgo