

# Bewegung und Ernährung für Berufseinsteiger



Der Einstieg ins Berufsleben ist mit Veränderungen in verschiedensten Bereichen verbunden, was sich auch auf das Gesundheitsverhalten auswirken kann. Dieser Übergang eignet sich, um Grundsteine für einen langfristig gesunden Lebensstil zu legen. Die zu Beginn entwickelten Gewohnheiten können für das gesamte weitere Berufsleben prägend sein. Die Lernenden reflektieren ihr aktuelles Gesundheitsverhalten und erhalten wertvolle Hinweise für einen langfristig gesunden Lebensstil. Damit dieser bereits beim Einstieg in das Berufsleben gefestigt werden kann, wird gemeinsam ein konkreter Transferplan erarbeitet.

## Ziele

- Grundlagen Trainings- und Ernährungslehre festigen
- Eigenes Ernährungs- und Bewegungsverhalten reflektieren und Möglichkeiten für Verbesserungen erkennen
- Beispiele zur Integration von Bewegung und ausgewogener Ernährung im Arbeitsleben erlernen
- Erstellung eines Umsetzungsplans unter Berücksichtigung persönlicher Barrieren

## Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-
1 Tag	CHF 2'310.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung  
Tribtschenstrasse 21  
Postfach 2568  
6002 Luzern  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch

## Inhalte

- Basis einer ausgewogenen Ernährung
- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
- Gesundheitswirksame Bewegung und Grundlagen der Trainingslehre
- Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag
- Analyse des Lebensstils mittels Ernährungs- und Bewegungstagebuch
- Umgang mit Hindernissen und Barrieren
- Transferplan als Basis für das Gelingen der Umsetzung

## Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)