

Bewegung und Ernährung 55+



Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper. Bereits kleine Lebensstilanpassungen fördern die Gesundheit und tragen dazu bei, die Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit länger aufrechterhalten zu können. Vor allem Aspekte der Bewegung und Ernährung unterstützen die Vitalität im Alter.

Die Teilnehmenden reflektieren ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten und erhalten wertvolle, praktische Tipps, um auch mit fortschreitendem Alter einen aktiven Lebensstil zu pflegen und dadurch die Lebensqualität langfristig zu erhalten.

• bsp;

Ziele

- Besonderheiten der Bewegung und Ernährung ab dem 55. Lebensjahr kennen
- Eigenes Ernährungs- und Bewegungsverhalten reflektieren
- Alltagstaugliche Kräftigungs-, Koordinations- und Mobilitätsübungen kennen und anwenden können
- Konkrete Optimierungsmöglichkeiten der Ernährung kennen

Einfache Integration in den Alltag erreichen

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

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-

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

- Grundlagen ausgewogener Ernährung
- Wichtige Hauptnährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe ab dem 55. Lebensjahr
- Gesundheitswirksame Bewegung für die Zielgruppe 55+
- Kräftigungs-, Koordinations- und Mobilitätsübungen
- Umsetzungsmöglichkeiten im (Arbeits-) Alltag

Leistung Kunde

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