



Wohin dein Bildungsweg auch führt.
Wir begleiten dich.

DIE 3 EBENEN / GESUNDHEIT IM GLEICHGEWICHT

Was erwartet Sie in der Veranstaltung

Hier behandeln wir wichtige Aspekte der körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheit. Es wird darauf eingegangen wie Sport und Ernährung eine positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit haben können. Informationen zur Verbesserung der körperlichen Fitness sowie die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung stehen auf dem Programm.

Die Auswirkungen von schlechter Ernährung und Möglichkeiten in der Stressbewältigung beleuchten wir ebenfalls. Insgesamt umfasst diese Veranstaltung wichtige Aspekte der Gesundheit: Sport/Ernährung - Wohlbefinden/ Stressabbau - Beziehungen / soziale Interaktionen.

Ziel ist es, ein ausgewogenes Gleichgewicht von körperlicher, geistiger und sozialer Gesundheit zu erreichen, um das Wohlbefinden zu steigern.

Zielgruppe:

Personen die ihr Wohlbefinden im Kontext Arbeit vs. Gesundheit steigern möchten.

Wissenswertes:

Teilnehmer:innen die im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind, können diese Veranstaltung im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Fortbildungsverpflichtung absolvieren.



Wohin dein Bildungsweg auch führt.
Wir begleiten dich.

Termin- und Kurs-Details

Termin	31.12.24 - 31.12.24
Ort	Kursort wird bekanntgegeben,
Kursnummer	2024L L 570101
Unterrichtseinheiten	8
Normalpreis	€ 210,00
AK-Preis	€ 168,00

Kurstermine in

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer
31.12.24 - 31.12.24	Di 08:00 - 13:45	Kursort wird bekanntgegeben,	2024L L 570101

Alle Kurstermine

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer
31.12.24 - 31.12.24	Di 08:00 - 13:45	Kursort wird bekanntgegeben,	2024L L 570101

Kurs-Anmeldung und weitere Informationen im Internet auf www.bfi-ooe.at/kurs/5701 sowie telefonisch bei der BFI-Serviceline unter **0810 / 004 005**.

