



# *Vortrag*

***NN***

***„Gesundheit, Arbeiten, Leben“***

***NN***

***Pforzheim Schmuckwelten***

*actio vitalis gmbh  
Hauptstraße 17  
75385 Bad-Teinach-Zavelstein  
email [actio.vitalis@t-online.de](mailto:actio.vitalis@t-online.de)  
Fon 07053-92235  
Fax 07053-92236*

## Vortrag „Gesundheit, Arbeiten, Leben“

Tag/Dauer	Programm/Aktivitäten
30.03.2007 / 60 Minuten	
ca. 5 min	Begrüßung und aktiver Einstieg in den Vortrag durch Gundolf Greule
ca. 10 min	Klärung des Begriffs Gesundheit. Was ist betriebliche Gesundheit? Macht Arbeiten krank? Mit der Methode „Lern-Domino“ zu den 4 Säulen der Lebensqualität!
ca. 15 min	Richtiges Training. Was ist Training. Wie kann der Fettstoffwechsel optimiert werden. Integration von Bewegung in den Alltag. Mit 3 x 30 Sekunden zu mehr Lebensqualität bei Rücken und Beweglichkeit.
ca. 10 min	Tipps zu besserer Ernährung. Was ist Vollwert Ernährung. Dimensionen von Ernährung durch „Wertigkeitsecken“.
ca. 10 min	Stressmanagement und Stress. Was sind kurzfristige Lösungen, was sind langfristige Lösungen. In einem kurzen Abriss lernen die Teilnehmer die Methode der Blitzregeneration kennen.
ca. 10 min	Abschluss. Transfer in den Alltag und lustige Reflexion von eigener Lebenssituation.

### ***Beschreibung und Bekleidungsempfehlung für den Vortrag:***

*Der Vortrag entspricht jeder Situation und Bekleidung. Er ist nach den neusten Lehr- und Lernmethoden aufgebaut, beinhaltet kleine Testformen und ist ein ständiger **Wechsel von Aktivität und theoretischer Aufarbeitung**. Bei diesem Vortrag stehen der Spaß, die Unterhaltung und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Eine Überforderung der Teilnehmer ist ausgeschlossen.*

## Durchführung und Kosten

Der Vortrag wird von Herrn Gundolf Greule moderiert und durchgeführt.

Benötigt wird ein Raum mit 6 Meta Plan Wänden, Bestuhlung und Dekoration sollten leichte Bewegung ermöglichen. Beamer PC wird mitgebracht. Leinwand ist erforderlich.

Die Kosten für den Vortrag betragen pauschaliert **Euro NN zzgl. MwSt.** und anfallender Reisekosten.