



2 timers inspiration og energi

Formål

Foredragets formål er at forebygge gener og skavanker via kost og motion samt oplyse om de muligheder, der er for at vedligeholde og pleje kroppen.

Indhold

- Gode råd og vejledning omkring kost og motionsvaner.
- Konsekvenser ved manglende motion og uhensigtsmæssig kost.
- Inspiration med små øvelser, såsom mave- og rygøvelser.
- Gennemgang af kontorøvelser, udspænding, yoga og afspænding.
- Motivation og appetit til at gå videre selv.

Målgruppe

Foredraget henvender sig til alle, der har interesse for kost og motion.

Udbytte

- Hvad gør dine kost- og motionsvaner ved dig?
- Opmærksomhed på kroppens signaler.
- Betydningen af at være aktiv og tage ansvar.

Rammer for foredraget

Foredraget foregår hos kunden eller på et kursussted. Alle udgifter til lokale og forplejning betales af kunden.

Underviser

Falck Healthcares fysioterapeuter.

Undervisningsform

Undervisningen består af oplæg samt lægger op til diskussioner og aktive øvelser.

Varighed

Foredraget er beregnet til at vare to timer.

Pris

For nærmere information omkring pris og lignende kontaktes Falck Healthcares salgafdeling på telefon 70 33 04 04, hvor vi i dialog med jer finder den rette løsning.

Antal deltagere

Det ideelle deltagerantal er 20, men der bør minimum være 10 og maksimum 30 deltagere.