



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Essverhalten entwickeln

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

04.10.2023

### Ende

03.06.2024

### Kurstage

244

### Beginnzeit

16:00 Uhr

### Endzeit

17:30 Uhr

### Dauer

1350 Minuten

### Beschreibung Zeit

Vorgespräch erforderlich

### Ort

Bozen

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

### Zielgruppe

Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen, Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen, und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben., und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist.

### Referent/in

Birgit Gegenfurtner

### Gebühr

55 € Pro Treffen (insgesamt 15 )

### Anmeldeschluss

03.06.2024



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Kursanbieter  
GestaltAkademie Südtirol

Detailseite zum Kurs

## Ansprechperson

Birgit Gegenfurtner  
Tel. 329-4644013  
Email [info@gestaltakademie-suedtirol.it](mailto:info@gestaltakademie-suedtirol.it)

# Gesunder Rücken am Arbeitsplatz

## Training zur Steigerung der Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz

### Themenbereich

Gesundheit und gesunder Lebensstil

### Kursbeschreibung

Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken, Bandscheibenleiden: Beschwerden im Rücken sind häufig auf mangelhafte Bewegung oder eine einseitige Belastung zurückzuführen. Besonders langes Sitzen bzw. Fehlhaltungen am Arbeitsplatz können Schmerzen verursachen. Die Kernfrage ist: "Wie gehe ich mit mir um?"

In diesem Kompakttraining lernen Sie einen neuen Ansatz kennen. "Rückenstark" ist eine Kombination aus Haltungstraining, Stärkung des Körperbewusstseins und Aneignen von neurobiologischem Wissen, um den Rücken wieder stark zu machen. Sie erlernen kurze, praktische Übungen zur Prävention von Rückenschmerzen, die sich auch am Arbeitsplatz gut durchführen lassen.

Das Training dient zur Steigerung von Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz - ein Nutzen für den Einzelnen und das Unternehmen.

- Grundlagen zur Wirbelsäule
- Was gibt mir Halt/ung?
- Individuelle Situation und Zieldefinition
- Das Zahnradmodell
- Der Handynacken u. a. Konzentrationskiller
- Praxis: Rückenübungen, Haltungstraining, Selbstwahrnehmung
- Tipps für den Alltag
- Selbsthilfetricks zur Umsetzung

### Kurssprache

Deutsch



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

**Beginn**  
24.10.2024

**Ende**  
24.10.2024

**Kurstage**  
1

**Beginnzeit**  
08:30 Uhr

**Endzeit**  
12:30 Uhr

**Dauer**  
240 Minuten

**Beschreibung Zeit**  
-

**Ort**  
Bozen  
Südtiroler Straße 60

**Zielgruppe**  
Alle, die viel Zeit am Schreibtisch oder vor dem PC verbringen

**Referent/in**  
Petra Gamper

**Gebühr**  
79 € + MwSt.

**Anmeldeschluss**  
17.10.2024

**Kursanbieter**  
WIFI - Weiterbildung und  
Personalentwicklung

**Detailseite zum Kurs**  
<https://www.wifi.bz.it/de/weiterbildung/details?verid=10895>

**Ansprechperson**

Tel.  
Email