

Vorträge / Webinare: Gesundheit



Vorträge / Webinare

In unserem **Vortrag / Webinar zur Gesundheit** erfahren Sie, warum die Förderung der Gesundheit von zentraler Bedeutung für unser Leben ist. Gesundheit beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Buchen Sie unseren Gesundheitstag und erfahren Sie mehr!

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Digital | Präsenz
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |
Gesundheits-Check |
Präventionsmaßnahmen |
Psychische Gesundheit

Vorträge / Webinare: Gesundheit



Themen:

- ✓ **Frauengesundheit – Den Zyklus im Einklang halten**
Der weibliche Zyklus ist ein sensibles System, das durch Ernährung und einen ausgeglichenen Lebensstil positiv beeinflusst werden kann. Doch was tun, wenn Stress, monatliche Beschwerden oder Heißhunger das Leben erschweren? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ernährung und Lebensstil die Frauengesundheit fördern können – praxisnah, informativ und alltagstauglich.
- ✓ **Männergesundheit – Bewusstsein schaffen und Risiken reduzieren**
Männer neigen oft dazu, Vorsorge zu vernachlässigen und Krankheiten spät zu erkennen, was ihre Lebenserwartung verkürzt. In diesem Vortrag sensibilisieren wir Männer aller Altersgruppen für ihre Gesundheit, räumen mit Klischees auf und zeigen, wie Ernährung und Vorsorge zu einem gesünderen Leben beitragen können.
- ✓ **Gendergesundheit – Gemeinsam zur persönlichen Gesundheit**
Gesundheit ist individuell, und Geschlechtsidentität spielt eine wichtige Rolle. In diesem Webinar erfahren Sie, warum Gendergesundheit am Arbeitsplatz zählt, welche geschlechtsspezifischen Unterschiede es gibt und wie Sie mit Diversität, Tabus und Stigmatisierungen umgehen können.
- ✓ **Schlaganfall-Prävention – Risiken vermeiden und FAST erkennen**
Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor einem Schlaganfall! In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Risikofaktoren es gibt, wie Sie vorbeugen können und wie Sie mithilfe der FAST-Methode frühzeitig einen Schlaganfall erkennen und richtig reagieren.