



Ernährung (Themenworkshop)

Buchungsnummer
BA-00007

3 Einheiten für ein besseres
Verständnis zum Thema
Ernährung.

Die Teilnehmer stärken ihre
Ernährungskompetenz und
erfahren, wie sie ihre
Gesundheit signifikant
verbessern können. Sie lernen,

wie sie die eigene Ernährung und das Essverhalten kompetent analysieren und zum Positiven verändern können. Der Zusammenhang von Stressreduktion und Ernährung wird beleuchtet. Ziel des Themen-Workshops ist ein detailliertes Verständnis von Ernährung als Grundlage für ein optimales persönliches Gewichtsmanagement und eine individuell passende, gesunde Nahrungszusammenstellung. Vorkenntnisse sind hilfreich,

aber nicht erforderlich.

Veranstaltungsart

Workshop

Workload (in h)

4,5

Preis

270,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden im Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

- Einheit 1: Einführung und Basiswissen "Wie funktioniert Ernährung?"
- Einheit 2: Gewichtsmangement mit ausgewogener Ernährung
- Einheit 3: Mehr Gesundheit durch eine bessere Ernährung

Inhalte

Nutzen

Dozenten

Marko Müller ist BGM-Experte mit langjähriger Erfahrung in der Einführung, Betreuung und Optimierung von praxisorientierten BGM-Konzepten in mittelständischen Unternehmen. Er ist Referent für Gesundheitsthemen mit über 10 Jahren Erfahrung und breitem Themenspektrum.

Qualifikationen:

- Personal Trainer
- Medizinische Rehabilitation
- Medizinische Prävention
- Food Coach

Berufserfahrung:

- Seit 3.2021 BGM-Content- und Projektmanager
- 2016-2021 Aufbau und Leitung eines eigenen Fitness-Studios

- 2013-2015 Selbständiger Personal- & Company-Trainer
- 1994-2012 Groß- und Außenhandelskaufmann mit langjähriger Erfahrung im Vertrieb u. a. als Niederlassungsleiter und Prokurist eines großen deutschen Edeltstahlhändlers.