



Immunsystem stärken (Themenworkshop)

Buchungsnummer  
**BA-00009**

## 2 Einheiten zum detaillierten Wissensaufbau.

Unsere Immunabwehr ist ein komplexes System. Wir können in optimalen Funktion oft sehr viel mehr beitragen als uns bewusst ist. In diesem Themen-Workshop erfahren die

Teilnehmer, was unserem Immunsystem hilft und was ihm schadet. Sie lernen die wirksamsten Strategien zur dauerhaften Stärkung des eigenen Immunsystem kennen und erfahren, wie sie aus eigener Kraft ihre allgemeine Gesundheit stärken und eine bessere Resistenz gegen Grippewellen & Co. entwickeln können. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Workload (in h)

3

Preis

**180,00 €**

Aktions- und Gutscheincodes werden im weiteren Bestellprozess berücksichtigt.

### **Beschreibung**

- Einheit 1: Grundsätzlicher Aufbau und Funktionen
- Einheit 2: Wie Darmgesundheit unser Immunsystem lenkt

### **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 Edstahlhändlers.