

Workshops und Seminare

- Starker Auftritt im Job
- Gesunder Umgang mit Stress
- Leistungsstark durch Bewegung
- Auf die Plätze, fertig los – iss dich fit
- Das anpassungsfähige Gehirn / Geistige Fitness
- Verändern, aber wie? Den inneren Schweinehund überwinden
- Starker Rücken – von Anfang an!
- Streiten lernen
- Umgang mit Prüfungsstress

Gesundheitstestung und -beratung

- Gesundheits-Check für Azubis – Boxenstopp: Wie fit bist du?
- Individuelle Gesundheitsberatung zu den Themen Ernährung, Stress, Bewegung

Mitmach-Aktionen

- Genuss-Parcours
- Entspannung Pur
- Kraft-Parcours
- Rauschbrille
- Wraps und Smoothies selbst gemacht

Kontakt

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH der AOK Rheinland
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • www.bgf-institut.de •
info@bgf-institut.de