

Herzgesundheit – Risiken erkennen, Gesundheit stärken

Beschreibung

Herzinfarkt und Schlaganfall treten oft plötzlich auf – doch ihre Ursachen entwickeln sich über Jahre hinweg. Die gute Nachricht: Viele Risikofaktoren lassen sich aktiv beeinflussen. Dieser Workshop vermittelt verständlich, wie unsere Gefäße funktionieren, wie Risikofaktoren entstehen und welche kleinen, realistischen Schritte die Gefäßgesundheit nachhaltig schützen können.

Ohne Druck oder erhobenen Zeigefinger erhalten die Teilnehmenden **alltagsnahe Strategien für Ernährung, Bewegung und Stressmanagement, die nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken**. Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen, Eigenverantwortung zu stärken und Motivation für gesundheitsförderliche Veränderungen zu wecken. Der Workshop zeigt: Wer frühzeitig handelt, gewinnt nicht nur Lebensjahre – sondern vor allem mehr Lebensqualität.

Methodik

- Kurze, verständliche Impulse
- Alltagsnahe Beispiele & praxisorientierte Tipps
- Herzinfarkt-Risiko-Test
- Motivation & Transfer in den Alltag

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!