

aktiv gesund

Herbstprogramm 2018

Gesundheitsförderung im Stadtwerke Köln Konzern



Stadtwerke
Köln GmbH

PRÄVENTION

NEU! GUT EINSCHLAFEN – GUT SCHLAFEN – Wie Ihr Schlaf noch erholsamer wird	4
Malaria, Gelbfieber, Reisedurchfall	5
Gemeinsam in ein rauchfreies Leben!	5

ERNÄHRUNG

Essen ist Emotion	6
-------------------	---

STRESSPRÄVENTION

Ausgebrannt? Nein, danke!	7
Achtsamkeit und Humor	8
Quellen der Kraft 3.0	8

BEWEGUNG – OUTDOOR

Original Bootcamp	9
Fit mit den Sticks	10

BEWEGUNG – INDOOR

NEU! Faszination Faszien – Der richtige Halt	11
Pilates	11
Rücken-Fit	12
Feldenkrais	13
NEU! Networking fürs Gehirn: Bewegtes Kognitionstraining	14

TIPPS UND ANREGUNGEN 15

KONTAKT 16

VORTRAG UND WORKSHOP

NEU! GUT EINSCHLAFEN – GUT SCHLAFEN – Wie Ihr Schlaf noch erholsamer wird

Der Schlaf ist ein Zustand der Ruhe und der Regeneration. Die regenerativen Vorgänge laufen mit großer Komplexität und Präzision ab und grenzen – wie so vieles, das bereits in uns verwirklicht ist – an ein Wunder.

Wie wir uns bei Schlafstörungen helfen können.

Hilfreich hierbei sind:
Einblicke in die faszinierende Welt des Schlafes, Nutzung der Erkenntnisse der Schlaf-forschung sowie Entspannung am Abend und wirksame Einschlafhilfen.
Holen Sie sich bei unserem Experten die richtigen Impulse.

ORT:

RheinEnergie AG, Verwaltungsgebäude,
Parkgürtel 24, Köln-Ehrenfeld

ZEIT:

Vortrag: Dienstag, 30.10.2018, 17:00 - 18:30 Uhr

Workshop: Dienstag, 13.11.2018, 17:00 - 19:00 Uhr

REFERENT:

Dr. med. Ralf Maria Hölker

Hinweis:

Der Vortrag und der Workshop sind einzeln buchbar.

