



Strategien anstatt Vorsätze - Referat - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iM puls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

Inhalt

In der Referatreihe von SalutaCoach erhalten Sie die neusten Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft praxisnah vermittelt. In diesem Referat lernen Sie, wie Sie Ihre Gesundheitsziele erfolgreich umsetzen. Unsere Expertin zeigt Ihnen wirksame Strategien zur Verhaltensänderung, damit ein Vorsatz nicht bei einem Vorsatz bleibt. So finden Sie effizient Ihre passende und vor allem nachhaltige Lösung für mehr Bewegung im Alltag, gesündere Ernährung oder mehr Ausgeglichenheit. Erzielen Sie jetzt mit kleinen Schritten eine höhere Selbstwirksamkeit!

Zielgruppe

Sie interessieren sich für wertvolle Tipps und Informationen rund um das Thema.

Zusatzinfo

Dieses Referat wird live gestreamt.

Datum

05.11.2022 / E_1624058

Zeit

12:30 - 13:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	05.11.2022	12:30 - 13:10

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

