



# 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!

### Voraussetzung

Sie können das Referat ohne Vorkenntnisse zum Thema besuchen.

### Zielgruppe

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

### Zusatzinfo

Sie können an diesem Referat vor Ort in der Klubschule teilnehmen, es wird live gestreamt aus der Klubschule Bern.

### Datum

05.11.2022 / E\_1625498

### 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

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

### Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](https://www.klubschule.ch)





# Strategien anstatt Vorsätze - Referat - Gesundheitstag



**Garantierte Durchführung**

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 Sa

05.11.2022

12:30 - 13:10

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

