

## Gesund bleiben mit Bewegung am Bauernhof

Wie kann ich als Bäuerin, als Bauer gesund und beweglich bleiben? Welche Alltagstätigkeiten kann ich nutzen, um gesunde Bewegungsabläufe zu integrieren, ohne extra Übungszeiten einzuplanen? Wie kann ich dieses Wissen in meine Angebote integrieren?

Im Seminar lernen Sie einfache Bewegungs- und Gesundheitselemente bewusst zu nutzen und deren Wirkung zu verstehen. Bauen Sie Dehnung in Ihre täglichen Arbeiten ein, nutzen Sie das Sitzen am Boden oder Barfußgehen sowie Atem- und Wahrnehmungsübungen, um Gesundheitsprävention zu betreiben oder Ihren Rücken zu stärken.

Erfahren Sie auch, was Sie bei alltäglichen Wehwehchen, wie Verspannungen und Rückenschmerzen selbst tun können.

Für Gäste am Hof (Urlaub am Bauernhof, Schule am Bauernhof, Green Care) können Sie diese Bewegungselemente und Wissensbausteine nutzen, um Ihre Angebote am Hof um eine gesundheitsfördernde Komponente zu erweitern!

Beachten Sie auch unseren Online-Termin am 4.2.2026, 9.00 - 12.00 Uhr zu diesem Thema.

Änderungen vorbehalten.

### Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	76,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 28,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, Green Care Betriebe, Interessierte, Urlaub am Bauernhof - Betriebe
Mitzubringen:	Bequeme Kleidung und Gymnastikmatte oder ähnliches bereithalten

### Verfügbare Termine