

## Onlineseminar: 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 Onlineseminar 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!

Ein Onlineseminar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video einschalten.

**Beachten Sie die technischen Hinweise.**

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten.

## Information

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	74,00 € Kursbeitrag ohne Förderung
	28,00 € Kursbeitrag gefördert
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Bäuerinnen und Bauern, Green Care Betriebe, Interessierte, Urlaub am Bauernhof - Betriebe
<b>Mitzubringen:</b>	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera; stabiles Internet, Bequeme Kleidung und Gymnastikmatte oder ähnliches bereithalten

## Verfügbare Termine