

Gesund bleiben mit Bewegung am Bauernhof

Alltägliche Bewegung und naturnahe Umgebung clever nutzen

Aktiv auf dem Hof: Gesundheit und Bewegung im bäuerlichen Alltag – für Bäuerinnen und Bauern sowie Gäste am Hof

- 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!

Änderungen vorbehalten

3 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag gefördert: € 28,00

Kursbeitrag nicht gefördert: € 76,00

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Ländlichen Entwicklung [veranstaltergefördert](#).

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at

Kursnummer: 3526