

Sei mal zu früh! - Baukasten für Gesundheitstage

Ziel: Wissen zur Prävention von Krebs vermitteln, Achtsamkeit fördern und gesunde Ernährung direkt erlebbar machen.

Gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle in der Krebsprävention. Gemeinsam mit der **Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.** bieten wir ein maßgeschneidertes Konzept für Unternehmen, das nicht nur sensibilisiert, sondern auch direkt in den Alltag integriert werden kann. Nutzen Sie unseren **flexiblen Baukasten** und wählen Sie die Bausteine, die am besten zu Ihrem Unternehmen und Ihren Interessen passen!

Voraussetzung für den „Sei mal zu früh!“-Baukasten ist die Buchung mind. eines thematischen Krebs-Präventionsvortrages der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. + Ernährungsvortrag „Krebsprävention mit Gabel und Messer“

Impulsvorträge (jeweils ca. 60 -75 Min. inkl Q&A)

Wissenschaftlich fundiert, inspirierend und alltagstauglich

Präventionsvorträge	Nettopreis /Präsenz	inkl.MwSt.
Sei mal zu früh! Krebsprävention mit Gabel und Messer – Praxis Essgenuss	429,00 Euro*	510,51 Euro*
Sei mal zu früh! Allgemeine Krebsprävention (auch geschlechterspezifisch) – KG NRW	429,00 Euro*	510,51 Euro*
Sei mal zu früh! Krebsprävention Schwerpunkt Brustkrebs – KG NRW	550,00 Euro*	654,50 Euro*
Sei mal zu früh! Krebsprävention Schwerpunkt Hoden/-Prostatakrebs – KG NRW	550,00 Euro*	654,50 Euro*
Sei mal zu früh! Krebsprävention Schwerpunkt Darmkrebs – KG NRW	429,00 Euro*	510,51 Euro*
Sei mal zu früh! Krebsprävention Schwerpunkt Hautkrebs – KG NRW	429,00 Euro*	510,51 Euro*
	zzgl. Reiseaufwand	zzgl. Reiseaufwand

Gesundheitstag im Unternehmen

Zusätzliche Inhalte aus der Praxis Essgenuss	½ Tag Nettopreis	inkl. MwSt.	1 Tag Nettopreis	inkl.MwSt.
Sei mal zu früh! Krebsprävention mit Gabel und Messer Live-Showcooking mit Verkostung oder Infostand (mit einer Ernährungsfachkraft) Verköstigung: z.B. Ingwer Shots, Powerballs, Rohkost mit Dips	588,24 Euro* zzgl. Reiseaufwand und Lebensmittel	700,00 Euro* zzgl. Reiseaufwand und Lebensmittel	1008,40 Euro* zzgl. Reiseaufwand und Lebensmittel	1200,00 Euro* zzgl. Reiseaufwand und Lebensmittel
Individuelle Analysen und persönliche Präventionsstrategien Messung der Körperzusammensetzung (BIA) Der Blick hinter das Gewicht (je Mitarbeiter 15-20 Min)	588,24 Euro* zzgl. Reiseaufwand	700,00 Euro* zzgl. Reiseaufwand	1008,40 Euro* zzgl. Reiseaufwand	1200,00 Euro* zzgl. Reiseaufwand
Individuelle Analysen und persönliche Präventionsstrategien Vitamin D Messung vor Ort Messaktion inklusive Kurzberatung (je Mitarbeiter 10-15 Min)	588,24 Euro* zzgl. Reiseaufwand und Testkits, nach Aufwand	700,00 Euro* zzgl. Reiseaufwand und Testkits, nach Aufwand	1008,40 Euro* zzgl. Reiseaufwand und Testkits, nach Aufwand	1200,00 Euro* zzgl. Reiseaufwand und Testkits, nach Aufwand
Persönliche Präventionsstrategien Individuelles Ernährungs-Coaching (je Mitarbeiter 15-20 Min)	588,24 Euro* zzgl. Reiseaufwand	700,00 Euro* zzgl. Reiseaufwand	1008,40 Euro* zzgl. Reiseaufwand	1200,00 Euro* zzgl. Reiseaufwand
* jede weitere Ernährungsfachkraft	336,13 Euro*	400,00 Euro	672,27 Euro*	800,00 Euro

Workshops

Interaktiv, praxisnah und leicht umsetzbar

Inhalte	Workshop (60 min.) Nettopreis	inkl.MwSt.
Power Snacking: Gesunde Alternative und wie man der Zuckerfalle entkommt	210,08 Euro* bis zu 25 Pers. zzgl. Reiseaufwand und Lebensmittel	250,00 Euro* bis zu 25 Pers. zzgl. Reiseaufwand und Lebensmittel

- **Rabatt bei Kombinations-buchungen möglich**