

Länger Fit im Beruf

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen aller Bereiche mit Interesse an einer langfristigen und gesundheitlichen Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Ihr Nutzen Sie erwerben ein umfassendes Fachwissen zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen, um Verspannungen und Haltungsschäden vorzubeugen. Den für Ihre Arbeitsgesundheit wichtigsten Säulen – Bewegung, Ernährung, Entspannung und Arbeitsplatzergonomie – widmet sich unser Kompaktseminar.

Es vermittelt Ihnen grundlegende theoretische und praktische Inhalte, mit deren Hilfe Sie Ihre Verhaltensweisen positiv beeinflussen und damit entscheidend zur eigenen Gesundheit und zu mehr Leistungsfähigkeit beitragen können.

- Inhalt**
1. Fit durch Bewegung
 - Evolutionserscheinung „Bewegungsmangel“
 - Stellenwert körperliche Aktivität als Ausgleich zum Berufsalltag
 - Durchführung von bewegten Pausen im Berufsalltag
 - Bewegungstipps und gesundheitsförderliches Verhalten im Alltag
 2. Fit durch gesunde Ernährung
 - Basiswissen gesunde und ausgewogene Ernährung
 - Möglichkeiten von gesunder Ernährung im Büro
 3. Fit durch Mentale Gesundheit
 - Umgang mit Stress
 - Regeneration durch ausreichend Schlaf
 - Erlernen von einfachen Entspannungstechniken
 4. Fit am Arbeitsplatz
 - optimale ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes
 - gesundheitsbezogene Arbeitsplatzgestaltung

Nummer	Dauer	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-06-37	1 Tag	

Entgelt	145,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	189,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.sksd.de informieren.