



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1128

Gesund am Arbeitsplatz - 50 Plus

 Termin	11.09.2025	 Ansprechpartnerin	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
 Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung		
 Unterrichtsform	Seminar		
 Dauer	1 Tag à 8 Stunden		
Zeiten	08:30 - 16:30 Uhr	 Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 Gebühr	590 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.		

Perspektiven

Die Teilnehmer erhalten praxisnah zahlreiche, konkrete Anregungen und Übungen, mit denen sie trotz alltäglicher körperlicher Belastung langfristig gesund und leistungsfähig bleiben.

Inhalte

Angesichts des demografischen Wandels und der längeren Erwerbstätigkeit, ist es wichtig die eigene Gesundheit nachhaltig zu fördern. Mit dem Alter gehen geistige und körperliche Veränderungen einher. Wir können diese jedoch durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten positiv beeinflussen. Es ist erwiesen, dass ein gesunder und fitter Körper Einfluss auf die geistige Gesundheit im Alter hat.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Sensibilisierung für das Thema Gesundheit
- Vermittlung von Handlungskompetenzen zur Gesunderhaltung
- Körperliche und geistige Veränderungen im Alter
- Grundlagen zum gesundheitsorientierten Sport
- Übungen für den Arbeitsplatz für mehr körperliche Flexibilität
- Brainfit Übungen
- Stressmanagement
- Kennenlernen von Entspannungstechniken, insbesondere Kurzentspannungstechniken für den Arbeitsplatz
- Gesunde Ernährung im Alter

Zielgruppe

Mitarbeiter und Führungskräfte in der 2. Lebenshälfte, die sich sowohl ihre körperliche als auch mentale Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten wollen.



Enthaltene
Leistungen

Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

Referent / Dozent

Frau Mai Wallner