



# Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare Seminarnummer: 1128

## Gesund am Arbeitsplatz - 50 Plus

math Termin

Abschluss

\_

Unterrichtsform

DauerZeiten

€ Gebühr

09.09.2026

bbw Teilnahmebescheinigung

Seminar

1 Tag à 8 Stunden 08:30 - 16:30 Uhr

590 €\*

\* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit. Ansprechpartnerin

Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120

Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de

Veranstaltungsort

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin

### 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 f
  ür 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