



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1128

Gesund am Arbeitsplatz - 50 Plus

Termin	26.09.2024
Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung
Unterrichtsform	Seminar
Dauer	1 Tag à 8 Stunden
Zeiten	08:30 - 16:30 Uhr
Gebühr	590 €* <small>* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.</small>
Weitere Termine	11.09.2025 08:30 - 16:30 Uhr

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

Angeichts 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