



## Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1127

# Gesund im Büro - Praxistipps für Ernährung und Bewegung am Arbeitsplatz

 <b>Termin</b>	27.09.2024	 <b>Ansprechpartnerin</b>	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
 <b>Abschluss</b>	bbw Teilnahmebescheinigung	 <b>Veranstaltungsort</b>	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 <b>Unterrichtsform</b>	Seminar		
 <b>Dauer</b>	1 Tag á 8 Stunden		
<b>Zeiten</b>	08:30 - 16:30 Uhr		
 <b>Gebühr</b>	450 €* <small>* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.</small>		
<b>Förderung</b>	Selbstzahler		

## Perspektiven

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

## Inhalte

In unserer Gesellschaft mit zunehmenden Stress und Leistungsdruck ist es wichtiger als je zuvor, auch am Arbeitsplatz auf seine Gesundheit zu achten. In unserem Seminar gibt es Tipps, Ideen und Handlungsanweisungen wie das gelingt. Die Teilnehmer können mit der Umsetzung direkt am nächsten Tag beginnen.

### Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Sensibilisierung für das Thema Gesundheit
- Handlungsfähig bleiben trotz körperlicher Belastungen
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Ausgleichsübungen für den Büroalltag
- Brainfit Übungen
- Stressmanagement
- Kennenlernen von Entspannungstechniken, insbesondere Kurzentspannungstechniken für den Arbeitsplatz
- Gesunde Ernährung im Büro

## Zielgruppe

Mitarbeiter und Führungskräfte, die sich sowohl ihre körperliche als auch mentale Gesundheit erhalten und ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen.



---

Enthaltene  
Leistungen

Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

---

Referent / Dozent

Frau Mai Wallner