

# WORKSHOP GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

BY HEIDI & ANNA



BEWEGUNGS- & ERNÄHRUNGS-TIPPS

RICHTIGE ARBEITSPLATZGESTALTUNG

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Gesundheit > im Arbeitsleben

### Was bedeutet Gesundheit?

### Was wird mit dem Arbeitsplatz verbunden?

In diesem Seminar sensibilisieren wir Sie zum Thema Gesundheit. Wir schulen Ihre Eigenverantwortung und informieren Sie über die vielfältigen Aspekte der Gesundheit am Arbeitsplatz. Welche Gesundheitsfördermaßnahmen passen zu Ihnen und Ihrer Arbeit und wie lassen sich diese am optimalsten in den Berufsalltag integrieren?

## Workshop > Seminarinhalte

- > Definition Gesundheit – was steckt dahinter?
- > Erarbeitung des individuellen Gesundheitszustandes – was bedeutet für dich gesund?
- > Belastungen am Arbeitsplatz – die richtige Arbeitsplatzgestaltung
- > Bewegte Pausen – was bewegen kurze Pausen?
- > Ernährung im Büro – welche Lebensmittel fördern den Energiehaushalt?
- > Office Activity – Spielerische Bewegungen
- > Betriebliche Gesundheitsförderung – welche wesentliche Rolle spielt der Ansatz?

## Referentinnen > Seminarleitung



### HEIDI MURKEN

- > Sport- u. Fitnesskauffrau
- > Präventions- u. Rehatrainerin
- > Ausbildung für Rücken-, Faszien-, Funktionstraining
- > Trainerin für Energy Dance, Tiefenmuskulatur Flexi Bar, und Aqua Sport
- > Nordic Walking Instructor
- > Yogalehrerin in Ausbildung



### ANNA SACKMANN

- > Magister in Sportwissenschaften und Betriebswirtschaftslehre
- > Unternehmensberaterin
- > Betriebliches Gesundheitsmanagement
- > DTB-Yogalehrerin



## Veranstaltungsart > **Tagesseminar**

Seminarangebot mit Theorie- und Praxiseinheiten –  
inklusive einer gesunden Mittagspause

10.00 – 17.00 Uhr

**Teilnehmerzahl: max. 15 Personen**

## Preise und Konditionen > **Workshop**

**Kosten pro Teilnehmer** (inklusive Wasser, Tee, Kaffee  
und Mittagsimbiss)

**150 € im Frühbucher-Tarif**

(bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn)

**180 € regulärer Preis**

## Termine > **2017**

Fr., 7. April 2017 (zum Frühbuchertarif)

Sa., 10. Juni 2017

Fr., 22. September 2017

## Ort > **Fit-mit-Fun Studio**

**Fit-mit-Fun Studio**

**Heidi Murken** | An der Bahn 66 | 27726 Worpswede

Tel. 04792-95 64 340 | kontakt@fit-mit-fun.net

[www.fit-mit-fun.net](http://www.fit-mit-fun.net)



## Kontakt > **Anfragen oder Anmeldungen**

**MMC Marketing Mobility Consultants GmbH**

**Anna Sackmann** | Heckenweg 11 | 27726 Worpswede

Tel. 0151 56727881 | info@mobility-consultants.de

[www.mobility-consultants.de](http://www.mobility-consultants.de)

