



EUPD RESEARCH

TOP BRAND

CORPORATE HEALTH

SERVICE PROVIDER

2021

VisionGesund Azubi-Fit – digital

VISION
GESUND®

Im Rahmen des Azubi-Fit – digital bekommen die Teilnehmenden während zwei interaktiven Workshops einen Einblick in die Themen „Ergonomie“ und „Gesunde Ernährung“. Die Workshops fördern die eigenen Gesundheitskompetenzen, erweitern das theoretische Hintergrundwissen zu den jeweiligen Bereichen und vermitteln zudem praktische Bewegungs- und Ernährungstipps für den (beruflichen) Alltag.

- Methodik:

- Online-gestützte Maßnahme per Videokonferenzsystem
- Methoden-Mix aus:
 - Workshop Ergonomie – digital inkl. gemeinsamen Bewegungsübungen
 - Workshop Ernährung - digital
- Durchführung durch ein:e VisionGesund-Expert:in

- Dauer:

- Aktionszeitraum: 2,5 Std. je Workshop

- Teilnehmer:innen:

- Alle Auszubildenden
- Max. 10 Teilnehmende je Workshop

- Ziele:

- Sensibilisierung für Bedeutung einer ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und Verhalten am Arbeitsplatz
- Erfahrungsaustausch zur Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Ergonomie im Alltag
- Praktische Vermittlung einer gesunden Körperhaltung und ergonomischen Verhaltensweisen
- Vermittlung von relevantem Hintergrundwissen zum Thema Gesunde Ernährung inklusive kritischer Reflexion aktueller Ernährungstrends
- Vermittlung von einfachen Ernährungstipps für den (beruflichen) Alltag
- Steigerung der persönlichen Handlungskompetenz im Bereich der Ernährung, Bewegung und Ergonomie

- Technische Voraussetzung:

- Computer oder mobiles Endgerät (z. B. Smartphone, Tablet) mit Internetzugang
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem – bevorzugt Cisco Webex Meetings – oder Installationsberechtigung für Software (z. B. Apps, Browser-Plug-Ins)

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage - Ihre Ansprechpartnerin:

Cosima Ploschke; Tel: +49 221 957 99 428; Email: angebot@visiongesund.de

Erklärung:

Sollten bei der Aktion Daten gewonnen werden, werden diese nach den gesetzlichen Datenschutzbestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) vertraulich behandelt. Einzeldaten werden nur in statistisch zusammengefasster Form dargestellt (ausgenommen Listen der Teilnehmer*innen). Rückschlüsse auf Einzelpersonen sind nicht möglich!