

## Azubi Gesundheit

Auszubildende sind die Zukunft eines jeden Unternehmens. Um für die Herausforderungen der Ausbildung und des anstehenden Berufsalltag gewappnet zu sein spielt die eigene Gesundheit eine entscheidende Rolle.

Dieses modular aufgebaute Projekt dient dazu, Kompetenzen für ein gesundheitsbewusstes Leben am Arbeitsplatz und in der Freizeit aufzubauen und die Auszubildenden zielgruppenspezifisch auf künftige Anforderungen vorzubereiten. Dadurch dient es zudem der Prävention von arbeitsbedingten Gesundheitsbeeinträchtigungen.

Die Gesundheitsförderung direkt in der Ausbildung bietet den großen Vorteil, das Verhaltensweisen im Arbeitsalltag noch nicht fest verankert sind und somit direkt von Beginn an gesundheitsförderlich ausgerichtet werden können.

### Mögliche Inhalte des Projekts:

- Was ist Gesundheit?
- Bewegung in Alltag und Freizeit
- Stressbewältigung
- Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis
- Grundlagen der Kommunikation
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Newsletter zum Thema Gesundheit



## Rahmenbedingungen



*Projektphase:*  
3 bis 6 Monate

*Zeitlicher Rahmen:*  
Pro Modul 60-90 Minuten

*Teilnehmerzahl:*  
Insgesamt unbegrenzt  
In den Modulen maximal 15

*Kosten:*  
Auf Anfrage