Azubi-Workshop Bewegung

- Vorteile von Bewegung
- Sportmythen und Trendsportarten
- Ergonomie am Arbeitsplatz

Auszubildende
Bewegung und Ergonomie
Ganzer Tag
Präsenz, Digital
Workshop

> Dass ausreichend Bewegung und körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden des Menschen haben, ist hinreichend bekannt. Nur wie lässt sich mehr Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren? Was tut MIR gut, was macht MIR Spaß? Der Workshop verfolgt das Ziel, den jungen Erwachsenen Lust auf mehr Bewegung zu machen.

Ziele des Workshops

- Sensibilisierung für eigene Gesundheitsverhalten
- Handlungshilfen und Tipps zum Thema Bewegung
- Selbstreflexion und kollegialer Austausch

Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **6 Stunden**.

Copyright BAHN-BKK 2026

Benötigt wird:

In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

Copyright BAHN-BKK 2026