

SCAN ME



## HEALTHY AT WORK

# Gesunder Genuss, Bewegung und Entspannung im Arbeitsalltag



Mithilfe von abwechslungsreichen Übungen für den gesamten Körper und Tipps für rückenschonendes Arbeiten können Sie im Anschluss kräftigende Aktivität in Ihren Arbeitsalltag integrieren.

Außerdem erfahren Sie die Basics der gesunden Ernährung, lernen gesunde Alternativen für die Frühstücks- und Mittagspause kennen und erhalten Ideen für das Meal-Prepping.

Sie lernen unterschiedliche Entspannungstechniken kennen und erhalten Tipps für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag.



**15.07.2026, 08:30 - 15:45 Uhr**



**Dein Weg zu mehr Entspannung und Achtsamkeit im Alltag**  
online Tagesfortbildung am 16.09.2026

