

Gesund und fit durch den (Berufs-)Alltag – aktive Gesundheitsvorsorge

GB225

Zu wenig Bewegung, zu viel krummes Sitzen, zu viel Stress und zu wenig gesundes Essen - darüber klagen viele. Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen, Tennisellenbogen, Schulter Syndrom, Sehnscheidenentzündungen und andere körperliche Beschwerden finden ihre Ursache häufig in einseitigen Belastungen und Fehlhaltungen - auch am Arbeitsplatz.

Ziel des Kurses ist es, Grundlagen für ein gesundes Miteinander im Betrieb zu schaffen: weniger Stress, verringerte gesundheitliche Beschwerden, gesteigertes Wohlbefinden, besseres Betriebsklima, mehr Arbeitsfreude, gesünderes Verhalten in Betrieb und Freizeit.

Folgende Themen werden behandelt:

- Gesundheitsvorsorge aus ärztlicher Sicht
- Unterstützung durch die Medizinischen Dienste des KIT
- Gesunde Ernährung im (Berufs-)Alltag
- Wechselwirkung Beruf - Ernährung - Gesundheit
- Mit Bewegung mehr bewegen
- Funktionsorientiertes Verhaltenstraining fürs Berufs- und Privatleben
- Mehr Lebensqualität durch weniger Stress.

Der Kurs wendet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

VDSI: 2 Weiterbildungspunkte

Dauer: 1 Tag

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

—

Kurspreis⁽¹⁾: 395 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

INFORMATIONEN

arbeitsschutz@ftu.kit.edu

[↗ Übersicht Themenbereich](#)

[20000851] 05.11.2022