



# ES LOHNT SICH, AN DIE GESUNDHEIT ZU DENKEN

Gesundheit ist für die Mehrheit der jungen Auszubildenden selbstverständlich, auf Ewigkeit verfügbar und jung bleiben sie sowieso. Wie sehr Stress, falsches Heben, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Suchtmittel die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen, ist ihnen meist gar nicht bewusst. Genau dieses Bewusstsein möchten wir mit unseren Workshops schärfen.

## Wer gesund ist, leistet mehr

Der Fokus unserer Workshops liegt auf allen Bereichen, die Einfluss auf die Gesundheit und die Leistung der Jugendlichen nehmen. Ziel ist es, die Auszubildenden für einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu sensibilisieren und sie zu entsprechenden Verhaltensänderungen zu animieren.

Alle Workshops haben eine begrenzte Teilnehmer/-innen-Zahl. So garantieren wir, dass wir auf die Bedürfnisse der Auszubildenden eingehen können und alle Teilnehmenden profitieren.

## Vier Workshops zum Mitmachen

Wir bieten Ihren Auszubildenden vier Module, die sie und ihre Gesundheit in den Mittelpunkt stellen. Wir machen sie fit für den Job und die Freizeit.



# STÄRKEN SIE IHRE AUSZUBILDENDEN

Unterstützen Sie Ihre Auszubildenden dabei, neue Wege in Richtung Gesundheit zu gehen. Schnell anmelden, bevor die Workshops ausgebucht sind. Wir freuen uns auf Ihre Auszubildenden!

Die Workshops sind Veranstaltungen der **AOK Nordost**.

Das Team der **AOK Nordost – Die Gesundheitskasse** steht bei Rückfragen gerne zur Verfügung:  
[bgf@nordost.aok.de](mailto:bgf@nordost.aok.de)



# MIT STARKEN WORKSHOPS FIT FÜRS LEBEN

**Gesunde Auszubildende leisten mehr.**





## Fit 4 Future

Topfit mit der AOK Nordost



## Stressiges Leben? Ohne mich!

Topfit mit der AOK Nordost



## Wenn das Zuviel zu viel ist

Topfit mit der AOK Nordost



## Eat with Fun

Topfit mit der AOK Nordost

 max. 15 Teilnehmende

 1 Tag

 wird vor dem Termin bekanntgegeben

Gerüste und schwere Lasten schleppen oder täglich acht Stunden am Computer arbeiten – beide Tätigkeiten wirken sich auf Dauer auf den Körper aus: Der Nacken ist verspannt, der Rücken schmerzt, die Handmuskeln sind überanstrengt und andere Körperpartien machen sich ebenfalls bemerkbar. Kleine Tricks, Veränderungen und regelmäßige Bewegungen zeigen den Auszubildenden, wie sie beweglich bleiben. Das Ergebnis: Sie fühlen sich besser und sind fit für die Arbeit und die Freizeit.

### Inhalte

- Tipps zum richtigen Tragen und Heben und zur korrekten Haltung am Schreibtisch
- Hinweise, um Überlastungen/einseitige Belastungen zu vermeiden
- Warum ist körperliche Aktivität so wichtig?

 max. 15 Teilnehmende

 1 Tag

 wird vor dem Termin bekanntgegeben

Dauerhafte Belastungen wirken sich auf die Gesundheit aus. Was Stress mit den Jugendlichen machen kann, was Stress überhaupt ist und welche Bewältigungsstrategien es gibt, erfahren sie bei uns. Die Auszubildenden können sich stärken, indem sie lernen, besser mit Stress und Hektik umzugehen. Wir zeigen ihnen, wie es gelingen kann, immer wieder mal abzuschalten. Die Jugendlichen sind ausgeglichener und können konzentrierter arbeiten.

### Inhalte

- Was ist Stress?
- Was sind die eigenen Stressoren?
- Eigene Stresssymptome erkennen
- Stressbewältigungsstrategien kennenlernen

 max. 15 Teilnehmende

 1 Tag

 wird vor dem Termin bekanntgegeben

Schwierige Lebenssituationen werden häufig durch Computerspiele, massiven Medienkonsum, Kaufrausch, Tabak, Alkohol oder andere Suchtmittel kompensiert. In diesem erlebnisorientierten Workshop erhalten die Auszubildenden Fakten rund um das Thema Sucht und reflektieren ihr eigenes Konsumverhalten. Sie werden sensibilisiert für die Risikofaktoren und erfahren, wie sie neue Wege gehen können.

### Inhalte

- Was ist Sucht?
- Was hilft dagegen?
- Lernen, Hilfe anzunehmen

 max. 15 Teilnehmende

 1 Tag

 wird vor dem Termin bekanntgegeben

Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In diesem Workshop lernen die Auszubildenden arbeitsplatzbezogene Ernährungsweisen kennen und erfahren mehr über gesunde, regionale und saisonale Nahrungsmittel. Gemeinsam kochen wir und genießen das Zubereitete.

### Inhalte

- Energielieferanten im Essen entdecken
- Check Energiebedarf
- Zusammen kochen