



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Menü für Azubis

Workshops und Seminare

- Starker Auftritt im Job
- Gesunder Umgang mit Stress
- Leistungsstark durch Bewegung
- Auf die Plätze, fertig los -iss dich fit.
- Das anpassungsfähige Gehirn / Geistige Fitness
- Verändern, aber wie? Den inneren Schweinehund überwinden.
- Starker Rücken –von Anfang an!
- Streiten lernen
- Umgang mit Prüfungsstress
- Lieber schlau als blau!

Gesundheitstestung und -beratung

- Gesundheitscheck für Azubis –Boxenstopp: Wie fit bist du?
- Individuelle Gesundheitsberatung zu den Themen Ernährung, Stress, Bewegung

Mitmach-Aktionen

- Genuss-Parcours
- Entspannung pur
- Kraft-Parcours
- Rauschbrille
- Wraps und Smoothies selbst gemacht

Unsere speziellen Angebote für Azubis können, zeitlich flexibel gestaltet, auch in Ihrem Hause stattfinden.



Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH

Niederlassung Köln

Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201

Niederlassung Hamburg

Pappelallee 22-26 • 22089 Hamburg • Tel. 040/2 39 08 73-0 • Fax 040/2 39 08 73-19

www.bgf-institut.de