

Azubi-Gesundheitstage

Gesundheit von Anfang an.

Gemeinsam durchgeführt von Strong Partners und der Wirtschaftsförderung der Stadt Lüdinghausen, mit der BARMER als Gesundheitspartner.

Gerade in der Ausbildung werden Gewohnheiten geprägt, die ein ganzes Berufsleben begleiten. Unsere betriebsübergreifenden Azubi-Gesundheitstage geben Auszubildenden aus kaufmännischen und büronahen Berufen genau das, was sie für einen gesunden und starken Start brauchen: praxisnahes Wissen, echte Erfahrungen und konkrete Werkzeuge für den Alltag am Schreibtisch und darüber hinaus. In Kooperation mit der BARMER machen wir Gesundheitsförderung auch für kleine und mittlere Betriebe möglich.

TERMINE

22.10.2026
29.10.2026

UHRZEIT

jeweils
09:00–16:00 Uhr

ORT

Burg Lüdinghausen
Amthaus 14, 59348
Lüdinghausen

TEILNAHME

kostenfrei
für Betriebe

Bewegung & Mentale Gesundheit **22.10.2026**

Sitzen, Bildschirmarbeit, Termindruck: Der erste Tag zeigt den Azubis, wie sie ihren Körper im Büroalltag entlasten und mit Belastung umgehen, ohne dass es Extra-Zeit kostet. Kurze Impulse in kleinen Gruppen, jede Einheit zum sofortigen Ausprobieren.

Ergonomie am Arbeitsplatz

Faszien-Fokus

Krafttraining & Beweglichkeit

Stressbewältigung

Zeit- & Selbstmanagement

Digital Health

Ernährung & Mentale Gesundheit **29.10.2026**

Kantine, Bäcker, Energietief um drei: Der zweite Tag macht Ernährung im Ausbildungsalltag praktisch greifbar und verbindet sie mit Fokus, Schlaf und Stressregulation. Vom Mealprep bis zum Umgang mit Zucker und Bildschirmzeit.

Ernährungsbasics

Mealprep

Sweet Life

Stressbewältigung

Zeit- & Selbstmanagement

Digital Health

Beide Tage laufen von 09:00 bis 16:00 Uhr in zwei parallelen Gruppen. Die genannten Themen sind Beispiele aus dem Programm. Anmeldung für einen einzelnen Termin oder für beide Termine möglich.

Azubi-Plätze sichern

Anmeldung kostenfrei über die Eventübersicht. Rückfragen:
h.uppenkamp@strong-partners.de

strong-partners.de/events