

BETRIEBSÜBERGREIFEND · FÜR AUSZUBILDENDE

Azubi-Gesundheitstag

Ernährung & Mentale Gesundheit

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

TERMIN	UHRZEIT	ORT	TEILNAHME
Montag 07.12.2026	**09:00–16:00 Uhr**	**Burg Lüdinghausen Amthaus 14 59348 Lüdinghausen**	**kostenfrei für Betriebe**

Gesundheit von Anfang an.

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

DAS ERWARTET DIE AZUBIS

Kantine, Bäcker, Energietief um drei: Der Gesundheitstag 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**

Zwei parallele Gruppen. Die genannten Themen sind Beispiele aus dem Programm.

Azubi-Plätze sichern

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

strong-partners.de/events

STRONG PARTNERS · BARMER · STADT LÜDINGHAUSEN