

EINATMEN, AUSATMEN, ENTSPANNEN.

Jetzt
teilnehmen!

Erfahren Sie mit unserem IKK Training mehr über den Umgang und Ausgleich von Stress. Direkt vor Ort, in Ihrem Betrieb.

Lernen Sie Ihre eigenen Stressoren und Ressourcen kennen und wie Sie mit praktischen Übungen / Blitzentspannungen dem Stress begegnen können

IKK-Training "Stress gezielt bewältigen"

Donnerstag 25.04.2024, 16:30 - 17:30 Uhr

Anmeldung bis 16.04.2024 unter tanja.mettmann@maurer-holding.de

Veranstaltungsort:

Ing. A. Winkler GmbH & Co. KG

Steinkirchring 63

78056 Villingen-Schwenningen



SO SCHMECKT GESUNDHEIT.

Jetzt
teilnehmen!

Erfahren Sie mehr zum Thema ausgewogene und gesunde Ernährung. Mit unserem IKK Training in Ihrem Betrieb.

Reflexion des eigenen Essverhaltens, realistische Verhaltensänderungen und Lösungen zur Optimierung der Ernährung

Online-Vortrag "Gesund ernähren"

Donnerstag 11.07.2024, 16:30 - 17:30 Uhr

Anmeldung bis 02.07.2024 unter tanja.mettmann@maurer-holding.de

Zugangsdaten werden noch bekannt gegeben



BELASTUNGEN RICHTIG SCHULTERN.

Jetzt
teilnehmen!

Erfahren Sie mit unserem IKK Training, wie Sie körperliche Belastungen im Arbeitsalltag reduzieren können. Direkt vor Ort, in Ihrem Betrieb.

Vermittlung von Hintergrundwissen zum Thema Bewegung und Rückengesundheit, Verbesserung der Körperwahrnehmung und Motivation zu Bewegung

IKK-Training "Richtig bewegen"

Donnerstag 19.09.2024, 16:30 - 17:30 Uhr

Anmeldung bis 10.09.2024 unter tanja.mettmann@maurer-holding.de

Schulungsraum Könnnerclub

Dr.-Kurt-Steim-Str. 7

78713 Schramberg