

Sie möchten unser neues und kostenfreies „*fit & gesund im Job-Angebot*“ wahrnehmen, dann vereinbaren Sie mit uns einen Besprechungstermin bei Ihnen vor Ort oder in unserem Projektbüro.



Anmeldebogen

Kontakt

Aktuelles Angebot 2023

Ausfüllen und einfach per Email zurücksenden.
Wir melden und umgehend bei Ihnen.

Ihr Unternehmen:

Ansprechpartner * :

Frau / Herr:

Email *:

Telefon:



FEBS Bildungsgesellschaft mbH
ESF-Projekt TransDigital-BIR
Am Bahnhof 2
55765 Birkenfeld

Projektbüro Birkenfeld

Dipl.-Ing. (FH) **Claudia Heinz**



06782 107 0784



claudia.heinz@febs-bildungsgesellschaft.de

Dipl.-Designer **Andreas Laubenthal**



06782 107 0784



andreas.laubenthal@febs-bildungsgesellschaft.de

neu

„*fit & gesund*“
im Arbeitsalltag



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

BILDUNGS
GESELLSCHAFT MBH

Datenschutz:

Nach Art.5 Abs.1lit.c) DSGVO (Zweckbindung und Datensparsamkeit) werden Ihre Angaben ausschließlich zur Aufnahme des Kontaktes verwendet und anschließend wieder gelöscht. Die Angabe der Telefonnummer ist keine Pflichtangabe und freiwillig.



Paper from responsible sources
Elementary chlorine free

Abwechslungsreich und gesund durch die Arbeitswoche

Ausgangslage

Die Arbeitswoche im Büro, im Produktionsbetrieb in Handel und Handwerk ist häufig durch Termindruck und Stress begleitet. Dann ist es oft schwierig auf eine gesunde Ernährung zu achten.

Schließlich greift man doch wieder schnell zur Currywurst und Pommes oder zwischendrin zu Schokoriegel und Kuchen. Hauptsache der Magen ist gefüllt und der Kopf kann schnell weiterarbeiten.

Zudem wirkt sich Arbeiten in Wechselschichten langfristig eher negativ auf die Gesundheit aus: So klagen viele Beschäftigte über Schlafstörungen und Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Völlegefühl sowie Magen-/Darmbeschwerden.

Studien zeigen, dass damit das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Adipositas ansteigt.

... das Kooperationsangebot

Mit *Vorträgen* und *Workshops* der *Gesundheitsexperten und Expertinnen der AOK* - die Gesundheitskasse - *möchten wir Sie mit diesem kostenfreien Angebot von den vielen Vorteilen der gesunden und bewussten Ernährung am Arbeitsplatz informieren und zum Mitmachen anregen.*



Und so geht es:

Wir besprechen und planen mit Ihnen im persönlichen Kontakt vor Ort oder in unseren Räumlichkeiten in Birkenfeld oder Idar-Oberstein die gewünschte Veranstaltung, den Termin, die Veranstaltungsform und den zeitlichen Umfang.

... die Themen

1. Abwehrkräfte gezielt fördern

Welche Wirkstoffe benötigen die Abwehrkräfte, und welche Lebensmittel stecken voll davon? Viele Tipps und Rezepte lassen Gesundheit zum Genuss werden.

2. Superfood - exotisch bis heimatnah - Anti-Aging aus der Küche: Finden Sie heraus, welche nährstoffreichen Zutaten Ihren Speiseplan bereichern werden.

3. Nachhaltige Küche: Veggie, Vegan&Co. Voll im Trend und nachhaltig dazu. Umfassende Infos, Rezepte und Tipps. Mehr Gesundheit mit nachhaltigem Genuss.

4. Future Meal: ... Gut fürs Klima.
... Gut für die Umwelt ... Gut für mich!

5. Wildpflanzen & Kräuter:
Gesundheit trifft Genuss!
Kräuterwanderung: Entdecken Sie essbare Wildpflanzen und Kräuter zu jeder Jahreszeit

6. Ideal für die Pause „Check den Snack“
Theorieteil: Nährwerte bestimmen.
Praxisteil: Top-Alternativen selbst zubereiten.