

# Gesundheitstraining für Auszubildende

## Basismodule

### Körperliche Schutzfaktoren

- Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
  - ▶ Rückentraining
  - ▶ Fußtraining
  - ▶ Gehirn & Bewegung
- Bedarfsgerechte Ernährung
- Körpergewichtsmanagement

Dauer: 1–2 Tage

MODUL 1

### Psychosoziale Schutzfaktoren

- Stressmanagement
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Netzwerke
- Entspannungstraining
- Resilienz

Dauer: 1–2 Tage

MODUL 2

### Erholungskompetenz

- Life-Balance
- Selbstfürsorge
- Schlaf & Regeneration
- Erholungsstrategien am Arbeitsplatz
- Erholungsstrategien in der Freizeit

Dauer: 1 Tag

MODUL 3

## Ergänzungsmodule

### Suchtprävention

- Grundlagen der Sucht
- Rauchen
- Alkohol
- Illegale Drogen
- Medikamente
- Digitale Medien

Dauer: 1 – 2 Tage

MODUL 4

### Arbeitspezifische Anforderungen

- Rückengerecht arbeiten
- Schichtarbeit
- Bildschirmarbeit
- Kommunikationstraining

Dauer: 0,5 – 1 Tag

MODUL 5

### Arbeitssicherheit

- Unfallprävention
- Fußschutz
- Hautschutz
- Lärmschutz
- Fahrsicherheitstraining

Dauer: 0,5 – 2 Tage

MODUL 6