

Furtwangen, 17.09.2020
Abdruck honorarfrei. Wir freuen uns über ein Belegexemplar!

1533 Anschläge (ohne Headline und Bildunterschriften)

Bildvorschau am Dokumentende,
druckfähige Bilddaten separat © S. Siedle & Söhne, Abdruck frei

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Bregstraße 1
78120 Furtwangen
presse@siedle.de

Clemens Jesenitschnig
Telefon +49 7723 63545
Irina Weiß
Telefon +49 7723 63422

Ausbildungs-Thementag bei Siedle

Gesund und fit ins Berufsleben

„Was kann ich im Alltag tun, um gesund und fit zu bleiben?“ Um diese Frage drehte sich alles beim diesjährigen Thementag für Siedle-Azubis und -Studierende. Praktische Tipps, Übungen und ein Coaching helfen den Berufsanfängern, persönliche Gesundheitsziele zu erreichen.

Moderiert wurde der Thementag von den Gesundheits- und Fitnessprofis einer Krankenkasse. Das Team sorgte für ein abwechslungsreiches Programm, wie der angehende Fachinformatiker Marc Heinzemann findet: „Der Tag war sehr interessant gestaltet. Wir haben viele praktische Übungen kennengelernt, die wir in unseren Schul- und Arbeitsalltag einbauen können.“

Leon Werner, im dritten Ausbildungsjahr zum IT-Systemelektroniker, freut sich über sein neues Wissen: „Wozu mache ich diese Übung, warum ist jener Tipp sinnvoll? Die Hintergründe dazu finde ich sehr spannend, übrigens auch über Gesundheit und Digitalisierung – damit wir uns nicht vom Smartphone beherrschen lassen.“

Individuelles Gesundheitscoaching

Im Anschluss an den Thementag nehmen die Azubis und Studierenden an einem 12-wöchigen individuellen Gesundheitscoaching teil, zu einem Schwerpunkt ihrer Wahl: verbesserte Fitness, Abnehmen und Gewichtsbalance, Stressbewältigung oder Raucherentwöhnung.

„Dieses Angebot von Gesundheitscoach Frank Frohn und der Techniker Krankenkasse ist unbezahlbar“, findet Ausbildungsleiter Michael Schonhardt.

„Unsere Auszubildenden und Studierenden haben dadurch einen großen Anreiz, am Ball zu bleiben. Und ich bin sicher, dass sie sich auch gegenseitig motivieren werden.“

www.siedle.de

(Bildvorschau: siehe Folgeseite)

Bildvorschau

Druckfähige Bilddaten separat © S. Siedle & Söhne,
Abdruck frei

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Bregstraße 1
78120 Furtwangen
presse@siedle.de

Clemens Jesenitschnig
Telefon +49 7723 63545
Irina Weiß
Telefon +49 7723 63422



((siedle_ausbildung_thementag_gesundheit_gruppenbild))

18 Auszubildende und Studierende von Siedle nahmen am „Thementag Gesundheit“ teil. Sie wollen ihre Gesundheit und Fitness mithilfe eines individuellen Coachings verbessern.