

Gesundheitstraining im Handwerk

für Auszubildende des BBZ Korbach

Zielgruppe

- Auszubildende verschiedener Handwerksberufe

Projektdesign

- Gesundheits- und Leistungsdiagnostik
- Gesundheits-Seminare (Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, Rückengesundheit, Fußgesundheit, Bedarfsgerechte Ernährung, Körpergewichtsmanagement, Schlaf & Regeneration, Suchtprävention)
- Gesundheitsberichterstattung

Ergebnisse

- Insgesamt bewerteten die Auszubildenden das Gesundheitsprojekt auf einer Notenskala von 1 bis 6 mit 1,8.
- 99% waren der Ansicht, viele bzw. einige neue Kenntnisse über Gesundheit und Krankheit erfahren zu haben. 94% erklärten, neue gesundheitsfördernde Übungen und Strategien erlernt zu haben.
- 68% glaubten, zukünftig „viel besser“ und 27% „etwas besser“ mit alltäglichen Belastungen umgehen zu können.
- 98% der Teilnehmer wollten nach der Veranstaltung etwas in ihrem Alltag verändern.

