

Gesundheitstraining für **TOPAS-** Auszubildende

Zielgruppe

- Auszubildende im Handwerk

Projektdesign

- Gesundheitsdiagnostik
- Gesundheitsberichterstattung
- Gesundheits-Seminare (Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, Rückengesundheit, Bedarfsgerechte Ernährung, Schlaf & Regeneration, Suchtprävention)



Ergebnisse

- Insgesamt bewerteten die Auszubildenden das Gesundheitsprojekt mit der Note 1,5.
- 90% waren der Ansicht, viele neue Kenntnisse über Gesundheit und Krankheit erfahren zu haben. 95% erklärten, neue gesundheitsfördernde Übungen und Strategien erlernt zu haben.
- 79% glaubten, zukünftig „viel besser“ und 21% „etwas besser“ mit alltäglichen Belastungen umgehen zu können.
- Alle Teilnehmer wollten nach der Veranstaltung etwas in ihrem Alltag verändern.

