

## Buchen Sie für Ihre Gesundheit!

**Ja**, ich/wir haben Interesse an:

- Gezieltes Augentraining, Online-Seminar
- Fit mit Grips, Online-Seminar
- Fit und Aktiv im Homeoffice, Online-Seminar
- Bewegte Arbeitsunterbrechung, Online-Coaching
- Wissenswerter Einstieg in das Thema Resilienz, Online-Vortrag
- Inhouse-Schulung zum Thema \_\_\_\_\_

### 1. Firmendaten

.....  
Firmenname

.....  
Straße und Hausnummer

.....  
PLZ und Ort

### 2. Kontaktperson für Anmeldebestätigung oder Rückfragen

.....  
Name, Vorname, Funktion

.....  
E-Mail und Telefonnummer

### 3. Daten der Teilnehmenden

.....  
Teilnehmende Person 1: Name, Vorname, Funktion

.....  
Teilnehmende Person 2: Name, Vorname, Funktion

### 4. Datum, Unterschrift Kontaktperson

## Sind Sie neugierig geworden?

Dann buchen Sie Ihr Wunschseminar online unter [www.rkwbayern.de](http://www.rkwbayern.de) oder fordern Sie unseren ausführlichen Printkatalog unter Tel. 089 670040-0 an.

## Sie haben Fragen?



Gaby Ferdinandi  
Tel: 089 670040-13  
[seminar@rkwbayern.de](mailto:seminar@rkwbayern.de)

## Impressum

### Angaben gemäß § 5 TMG:

RKW Bayern e. V.  
c/o Bayerischer Handwerkstag e.V.  
Max-Joseph-Str. 4  
80333 München

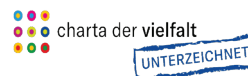
### Vertreten durch:

Vertretungsberechtigte Vorstandsmitglieder:  
Vorsitzender: Gerhard Hoffmann  
Stellvertretende Vorsitzende: Detlef Fuchs, Robert Holzner  
Geschäftsführer: Josef Wissinger

### Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister  
Registergericht: Amtsgericht München  
Registernummer: VR 16445  
Sitz des Vereins München

**Umsatzsteuer:** Umsatzsteuer-Identifikationsnummer  
gemäß §27a Umsatzsteuergesetz: DE217533248



Seminare zur Gesundheitsprävention  
des RKW Bayern e.V.



## Seminare Gesundheitsprävention

Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz sollte für Unternehmen und Arbeitnehmende keine leere Worthülse mehr sein.

Denn moderne Unternehmen haben den Wert ihrer Mitarbeitenden erkannt und versuchen sie bei den Herausforderungen der Work-Life-Balance zu unterstützen. Einige aktuelle Schlagworte sind Vereinbarung von Arbeit und Familie, flexible Arbeitszeitgestaltung, mobiles Arbeiten, Homeoffice aber auch gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Betriebssport, ergonomische Arbeitsmittel, bewegte Pausen etc.

Der RKW Bayern e.V. unterstützt Unternehmen und Arbeitnehmende und bietet spezielle „Gesundheits-Seminare“ an.

\* Der angegebene Preis gilt pro Person, zuzüglich der gesetzlichen MwSt. und beinhaltet die Arbeitsunterlagen sowie den Zugang zum virtuellen Meetingraum. RKW-Mitglieder erhalten einen Preisnachlass.

\*\* Der angegebene Preis gilt pro Veranstaltung unabhängig von der Anzahl der Teilnehmenden, zuzüglich der gesetzlichen MwSt. und beinhaltet die Arbeitsunterlagen sowie den Zugang zum virtuellen Meetingraum. RKW-Mitglieder erhalten einen Preisnachlass.

## Seminare mit aktiven Übungen

### Gezieltes Augentraining

Bildschirmarbeitsplätze im Büro oder Homeoffice stellen eine hohe Beanspruchung und Belastung unseres visuellen Systems dar. Besonders durch das Sehen im Nahbereich sind unsere Augen hoch beansprucht. Ziel dieses effektiven Augentrainings ist, die Strukturen auf die Belastungen des Alltags anzupassen und dadurch die Belastung des visuellen Systems auf ein Minimum zu reduzieren. Die Qualität des Sehens - von der Reizaufnahme, über die Verarbeitung im Gehirn, bis zur Reaktion auf die Information - gilt es zu verbessern. Gehen Sie mit auf eine interessante Reise mit viel wissenswertem Inhalt und sofort anwendbaren Übungen.

**Online, 28.06.23, 9.30 - 12.30 Uhr, 250,- €\***

### Fit mit Grips

Hier erleben Sie ein etwas anderes Sportprogramm. Viel Effekt und Spaß sind garantiert! Durch vermeintlich einfache Bewegungsübungen in Kombination mit geistigen Anforderungen werden Sie gleichzeitig im Körper, als auch im Geiste fit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Online, Termin auf Anfrage, 9.30 - 12.30 Uhr, 250,- €\***

### Fit und Aktiv im Homeoffice

Erfahren Sie in diesem interaktiven Workshop Tipps und Tricks gegen die Haltungszipperlein, die auch im Office gut anzuwenden sind.

Wir zeigen Ihnen gezielte Übungen, um Fehlhaltung zu vermeiden und zu korrigieren. Desweiteren geben wir Ihnen konkrete Tipps an die Hand, wie Sie Pausen einhalten und diese effektiv und aktiv für Ihren Körper und Geist nutzen. Wir helfen Ihnen bei der Aktivierung des Herzkreislaufsystems durch kleine Übungen, die helfen sollen die vernachlässigte Muskulatur wieder zu mobilisieren sowie die verspannte und überlastete Muskulatur zu lockern und entspannen.

**Online, Termin auf Anfrage, 9.30 - 12.30 Uhr, 250,- €\***

## Inhouse-Angebote für Unternehmen

### Bewegte Arbeitsunterbrechung

Dieses Angebot richtet sich an Unternehmen, deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter viel und lange am Schreibtisch und vor dem Bildschirm sitzen. Was hilft? Bewegte Pausen, ohne sich umziehen zu müssen, mit aktiven Übungen bereits in der ersten Stunde! Die Übungen finden vor dem Bildschirm statt und aktivieren und motivieren die Teilnehmenden.

**Online, Termine und Uhrzeit nach Ihren Wünschen  
z.B. 1-2 mal pro Woche je 30 Minuten  
pro Termin 200,- €\*\***

### Wissenswerter Einstieg in das Thema Resilienz

Wie stärke ich meine Widerstandsfähigkeit und bin dadurch entspannter in Arbeit und Alltag. Dieser Vortrag gibt Ihnen neue Impulse basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Online-Vortrag, Termin und Uhrzeit nach Ihren Wünschen,  
60 Minuten, 450,- €\*\***

### Individuelle Inhouse-Schulungen

Alle genannten Seminare zur Gesundheitsprävention können selbstverständlich auch als Inhouse-Schulung für Abteilungen oder Gruppen in Ihrem Unternehmen gebucht werden.



#### Trainerin:

Karin Gmelch  
Dipl.-Sport-Wissenschaftlerin,  
Psychologische Beraterin

