

ONLINE SEMINAR - REIHE | JULI BIS SEPTEMBER 2024

JULI

24.07.2024 | 14:00 - 15:00 Uhr | Online

Endlich wieder besser schlafen!



Was tut jeder Mensch täglich? Wirklich jeder? Ganz einfach - schlafen. Leider ist es für viele nicht so einfach. Verschiedene Dinge stören den Schlaf. Wir geben Anregungen, wie Sie den Schlaf und die damit verbundene wichtige Regeneration für Körper und Geist wieder verbessern können. Besser schlafen - mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, mehr Energie für Beruf und Familie.



Angela Sturm,
Gesund und Vital mit Her(t)z

AUGUST

21.08.2024 | 14:00 - 15:00 Uhr | Online

Das Cannabisgesetz und seine Auswirkungen auf den Betrieb



Fach- und Koordinierungsstelle
**SUCHTPRÄVENTION
SACHSEN**
Bereich suchtmittelspezifische
Suchtprävention

Das neue Gesetz zu Cannabis löst an vielen Stellen Verunsicherungen aus. Wir möchten etwas Licht ins Dunkle bringen und Ihnen die wichtigsten Inhalte vorstellen. Des Weiteren schauen wir auf mögliche Auswirkungen auf den Betrieb und welche strukturellen Maßnahmen mehr Sicherheit bieten können.



Michael Wilde,
Fach- und Koordinierungsstelle
Suchtprävention Sachsen

SEPTEMBER

11.09.2024 | 11:00 - 12:00 Uhr | Online

Verspannter Nacken und Rückenschmerzen am Arbeitsplatz? So vermeiden Sie die lästigen Beschwerden.



Ständiges Sitzen und wenig Bewegung am Arbeitsplatz können mit Verspannungen und Rückenschmerzen einhergehen. Erfahren Sie wertvolle Tipps für den Alltag sowie den Arbeitsplatz und lernen Sie die drei wichtigsten Übungen für einen gesunden Rücken.



Kathleen Mager,
Fitnesspark Aue

Interessiert? Dann Platz sichern unter

kontakt@erz-gesund.de | 0173 40 38 707

