

Gesundheitstag: „So bleibe ich fit bei der Arbeit“ (Fobi-Nr. 63002)

Beschreibung

Als hauswirtschaftliche Hilfskraft haben Sie vielfältige Aufgaben. Sie organisieren den hauswirtschaftlichen Bereich, dokumentieren und organisieren Hygiene- und Sauberkeitsvorschriften.

Dafür ist es wichtig, körperlich belastbar zu sein, aber auch das eigene Stresslevel zu beachten.

Der Gesundheitstag soll Ihnen Unterstützung geben, Körper und Geist nachhaltig zu stärken, um fit und gesund für den Arbeitsalltag zu sein.

Tun Sie sich etwas Gutes und machen Sie den Tag zu Ihrem Wohlfühltag.

Inhalte

Nach einer kurzen Begrüßung und Einführung erwarten Sie zwei spannende Workshops.

Während der Veranstaltung können Sie sich mit einer kleinen Auswahl an Snacks und Getränken stärken.

Weitere Informationen können Sie dem Programm auf der nächsten Seite entnehmen.

Wir freuen uns auf Sie und einen Tag im Zeichen der beruflichen Gesundheit!

Zielgruppe

Hauswirtschaftliche Hilfskräfte des Amts für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Nürnberg

Termin

Dienstag, 10.11.2026, 9:00-11:45 Uhr
Einlass und Anmeldung ab 8:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Wird noch bekannt gegeben

Plätze

40

Format

Fachtag mit Workshops

Referent/in

siehe Programm im Anhang

Organisation

Fachstelle PEF:SB,
0911 / 231 8 99 70

Anmeldeschluss

Donnerstag, 08.10.2026

Hinweis zur Anmeldung:

Bitte melden Sie sich nach Rücksprache mit Ihrer Leitung ausschließlich über folgenden Link an:

<https://survey.lamapoll.de/Gesundheitstag-So-bleibe-ich-fit-bei-der-Arbeit-November-2026>

Gesundheitstag „So bleibe ich fit bei der Arbeit (Fobi-Nr. 63002) Programm Dienstag, 10.11.2026, 9:00-11:45 Uhr

8:30 Uhr Einlass und Anmeldung

9:00 Uhr Begrüßung und Einführung
Petra Torscher (Qualitäts- und Beschwerdemanagement, Verpflegung in Kitas J/B1)

9:15 Uhr **Erste Workshoprunde:**

-

10:15 Uhr

Workshop 1 (Raum 1.01, 1.Stock):

Belastung und Entlastung in der Hauswirtschaft

Dr. Alfred Winkelmann (Dipl.-Pädagoge, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut,
Systemischer Familientherapeut)

Workshop 2 (Raum 2.02, 2.Stock):

Körperlich fit mit Rückenschule

Marianne Pino Martínez (Fitnesstrainer C-Lizenz, Funktionales Training A-Lizenz, Mental-
coaching)

10:15 Uhr **Zwischenpause mit Raumwechsel**

-

10:30 Uhr

10:30 Uhr **Zweite Workshoprunde:**

-

11:30 Uhr

Workshop 1 (Raum 1.01, 1.Stock):

Belastung und Entlastung in der Hauswirtschaft

Dr. Alfred Winkelmann (Dipl.-Pädagoge, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut,
Systemischer Familientherapeut)

Workshop 2 (Raum 2.02, 2.Stock):

Körperlich fit mit Rückenschule

Marianne Pino Martínez (Fitnesstrainer C-Lizenz, Funktionales Training A-Lizenz, Mental-
coaching)

11:30 Uhr **Ausklang und Verabschiedung (Raum 1.01, 1.Stock):**

-

11:45 Uhr

Der Gesundheitstag ist ein Kooperationsprojekt des Referat V und des Jugendamts der Stadt Nürnberg.