

Fitness-Training am Arbeitsplatz ab 40

31.07.2007, 14:43 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Centrum für Bildung und Beruf (CeBB)*
Presseagentur: *MMK*

Hamburg, den 31. Juli 2007 - Im Haus des Sports in Hamburg bietet das Centrum für Bildung und Beruf für Arbeitnehmer ab 40 einen kostenlosen Workshop für gezielten Muskelaufbau am Arbeitsplatz an.

Eine aufrechte Körperhaltung, ein starker Rücken und eine gesunde Körperspannung verbessern unser Wohlbefinden und Erscheinungsbild und machen uns fit für Alltag und Beruf. Für ein gezieltes Muskelaufbautraining ist es nicht nötig, in ein Fitness-Studio zu gehen. Mit dem Thera-Band lassen sich bei regelmäßiger Anwendung die gleichen Erfolge erzielen. In diesem Seminar werden theoretische Hintergründe zum Fitness- und Muskelaufbautraining vorgestellt und außerdem viele kleine Übungen mit dem Thera-Band erlernt. Das Training mit einem Thera-Band ist überall möglich und kann für die allgemeine Kräftigung des Körpers und/oder den gezielten Muskelaufbau eingesetzt werden.

Bitte bequeme Kleidung oder Sportkleidung anziehen und eigene Getränke mitbringen.

Am Freitag, den 3. August von 9:00 bis 15:30 Uhr.

Trainer: Ralf Hauptenthal

Anmeldung und Infos unter (040) 471 10 36 30 und <http://www.cebb-hamburg.de>

Pressekontakt:

Achim Große Wortmann

MMK Markt- und Medienkommunikation

An der Alster 47

20099 Hamburg

Tel.: 040-31804-144

Fax: 040-31804-199

E-Mail: Achim_Grossewortmann@mmk-pr.de

Centrum für Bildung und Beruf (CeBB) – Beispielhafte Weiterbildung für ältere Arbeitnehmer in Hamburg

Das Centrum für Bildung und Beruf in der Hamburger City hat es mit seinem umfangreichen Programm geschafft, bereits 120 Hamburger Langzeitarbeitslose 40+ wieder ins Berufsleben zurückzuholen. Seit Anfang 2006 ist das CeBB eine zentrale Anlaufstelle zur beruflichen Beratung, Qualifizierung und Vermittlung für Arbeitssuchende und Berufstätige, die älter als 40 Jahre alt sind. Freiwilligkeit wird im CeBB groß geschrieben: so wurden in den eineinhalb Jahren alle Workshops, Veranstaltungen und Selbstlernprogramme von den aktuell 1.320 Kursteilnehmern aus eigener Initiative besucht. Das CeBB deckt mit seinem umfangreichen Angebot Themenbereiche wie „EDV-Kenntnisse“, „Fitness und Gesundheit“ und „Bewerbungstraining“ sowie „Internet“, „Betriebswirtschaft“ und „Coaching“ ab.

Darunter befinden sich beispielsweise EDV-Grundlagen-Workshops aber auch vertiefende Veranstaltungen zu einzelnen Spezialthemen wie Internetseiten erstellen. Zusätzlich werden besondere Informationsveranstaltungen zu bestimmten Berufsfeldern beispielsweise in dem Bereich Gesundheitswesen, Kommunikation und Medien angeboten. Über computergestütztes Lernen bietet das Selbstlernzentrum im CeBB sogar fachliche Weiterbildung, beispielsweise Richtung Betriebswirtschaft, an.

Portrait

Der demographische Wandel hat Deutschland fest im Griff. Der Anteil der älteren Menschen steigt kontinuierlich an. Bundesweit ist jede vierte arbeitslose Person über 45 Jahre, obwohl diese Arbeitnehmer wichtige Berufs- und Lebenserfahrung sowie soziale Kompetenzen mit in den Beruf bringt.

Sechs Partner führen das CeBB, gefördert wird es durch fünf Initiativen (u.a. EU, Bundesregierung und Stadt Hamburg)

News-ID: 149379 • Views: 174 (Stand: 28.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/149379/Fitness-Training-am-Arbeitsplatz-ab-40.html>