

## **FIT INS BERUFSLEBEN**

Der Kreis Mettmann und mettmann sport  
bauen gemeinsam auf eine gesunde Zukunft!



Nachdem die 19 Nachwuchskräfte des Kreises in einem mehrtägigen Einführungsseminar mit den Gegebenheiten des Kreis Mettmann und der Kreisverwaltung vertraut gemacht wurden, ging es zum Abschluss der ersten Ausbildungswoche ins me-sportSTUDIO.

Im Rahmen eines speziell auf die Auszubildenden des Kreises ausgerichteten Gesundheitstages, wurden nach einer sportlichen Einführung mit gezielten Teambuilding Maßnahmen, in kurzen auf die neuen beruflichen Herausforderungen angepassten Impulsvorträgen die Themen Ernährung, Ergonomie am Arbeitsplatz, Arbeitsplatzorganisation und Rückengesundheit behandelt.

In zwei darauf aufbauenden Workshops mit den Schwerpunkten „Mentalcoaching“ und „fit im Berufsleben – Training für den Rücken“ ging es dann darum, sich sowohl geistig, als auch körperlich auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten und gesund durchzustarten.

Das me-sport Team wünscht einen guten Start in die Ausbildung!