

Gesundheit und Fitness für Fahrer



Für alle Fahrer, die ihre **Gesundheit und Fitness** im Blick behalten möchten, bieten wir eine einzigartige Schulung in Salem an. Die Veranstaltung am **02. März 2024** zielt darauf ab, die Bedeutung sowohl der **körperlichen als auch der geistigen Fitness zu verdeutlichen**, um potenzielle Gesundheitsschäden präventiv zu verhindern.

Unsere erfahrene Trainerin führt Sie durch einen spannenden Tag, der vollgepackt ist mit **praktischen Übungen** und wertvollen Erkenntnissen. Ein Highlight der Schulung ist die Live-Erfahrung der Auswirkungen von **Restalkohol beim Rangieren auf dem Betriebshof**. Durch den Einsatz unterschiedlicher **Rauschbrillen** werden Sie die Herausforderungen unmittelbar erleben und für mehr Sensibilisierung im Umgang mit alkoholbedingten Beeinträchtigungen sensibilisiert.

Ein weiterer Schwerpunkt der Schulung liegt auf der **Messung der Kräfte**, die auf den Körper einwirken, sei es beim Sprung von der Ladefläche oder schon beim ersten Tritt beim Einsteigen ins Führerhaus. Diese praxisnahen Übungen bieten nicht nur ein intensives Verständnis für die Belastungen des Alltags, sondern ermöglichen auch die Entwicklung von Strategien zur Schadensprävention.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre Gesundheit und Fitness in den Fokus zu rücken und sich für eine sichere und aktive Fahrpraxis zu wappnen. Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie unter <https://termine.sbs-info.de/events>.

Sichern Sie sich Ihren Platz und **erleben Sie einen lehrreichen Tag**, der Ihre Perspektive auf Gesundheit im Fahreralltag **nachhaltig verändern** wird!

Beginn:

Saturday, March 2, 2024, 8:00 AM Uhr

Ende:

Saturday, March 2, 2024, 4:15 PM Uhr

Veranstaltungsort:

88682 Salem

Germany

Website & Anmeldung:

Email post@sbs-info.de

<https://termine.sbs-info.de/events>