

JETZT TEILNEHMEN

Kostenfreie Online-Seminare der IKK BB für Ihr Unternehmen

Melden Sie
sich noch
heute für die
Termine 2026
an!

Ab Ende Januar bietet die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin (IKK BB) kostenfreie, praxisnahe Online-Seminare für Arbeitgeber und ihre Beschäftigten an – mit spannenden Themen, die Sie nicht verpassen sollten.

› RÜCKENMUSKULATUR KRÄFTIGEN ALLTAGSTAUGLICHE ÜBUNGEN



› MENTALE RESILIENZ (WIDER- STANDSFÄHIGKEIT) STÄRKEN



› SELBSTORGANISATION UND ZEITMANAGEMENT LERNEN



Erfahrene Fachreferenten vermitteln die theoretischen Grundlagen verständlich und praxisorientiert, erklären zentrale Begriffe und Hintergründe und zeigen, wie sich das Erlernte mit geringem Aufwand im Arbeitsalltag umsetzen lässt. **Die Seminare finden live online in kleinen, betriebsübergreifenden Gruppen statt und dauern jeweils 90 Minuten.**



Rückenmuskulatur kräftigen

18. Februar 2026
16:00 - 17:30 Uhr

06. Mai 2026
13:00 - 14:30 Uhr

14. Oktober 2026
16:00 - 17:30 Uhr



Mentale Resilienz stärken

28. Januar 2026
13:00 - 14:30 Uhr

22. April 2026
16:00 - 17:30 Uhr

16. September 2026
13:00 - 14:30 Uhr



Selbstorganisation und Zeitmanagement

18. März 2026
13:00 - 14:30 Uhr

17. Juni 2026
16:00 - 17:30 Uhr

11. November 2026
13:00 - 14:30 Uhr

Nähere Informationen zu den einzelnen Seminarinhalten und das Formular zur Anmeldung für Ihre Wunschseminare finden Sie auf ikkbb.de, Stichwort: Online-Seminare. Oder schreiben Sie uns eine Mail an: praevention@ikkbb.de

ikkbb.de/arbeitgeber/gesundheit/online-seminare

