

"DIGITAL DETOX" – GESUNDHEITSTAG FÜR AZUBIS

Weniger Scrollen, mehr Energie im Alltag!

WhatsApp, Insta, TikTok & Co. – unser Alltag ist ständig online. Doch ständige Erreichbarkeit kann Stress auslösen, Konzentration rauben und sogar unsere Gesundheit belasten. Gerade für Azubis, die jeden Tag im Betrieb und in der Berufsschule Leistung bringen müssen, ist ein bewusster Umgang mit digitalen Medien besonders wichtig. Aus diesem Grund organisieren die Gesundheitsregionplus Landkreis Deggendorf und die AOK-Direktion Bayerwald-Deggendorf einen Gesundheitstag speziell für Auszubildende aus den verschiedensten Branchen im Landkreis Deggendorf.

08:45 Uhr Ankunft

09:00 - 10:00 Uhr Vortrag „Digital Detox“

10:00 - 10:45 Uhr Bewegte Pause & Pausenimbiss

10:45 - 11:30 Uhr Workshops zum Thema "Digital Detox"

11:30 - 12:00 Uhr Präsentation der Ergebnisse



Donnerstag 05.11.2026 von 09 - 12 Uhr



Großer Sitzungsaal des Landratsamts Deggendorf

Anmeldungen bis 30.10. unter (Achtung: begrenzte TN Zahl):



Gesundheitsregionplus@Landkreis-Deggendorf.de



0991 3100 175

Auch Ausbildungsleiter
sind herzlich willkommen

kostenlose Teilnahme - für Verpflegung ist gesorgt



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

