

# Seminare und Workshops

**JETZT ANMELDEN!**



**dbb jugend**  
beamtenbund  
und tarifunion

## Rundschreiben

Berlin, 13. April 2023

RS-Nr. 008/2023

An die  
Verbände der dbb jugend

**- je besonders -**

### **Gesundheitsseminar der dbb jugend vom 9. Juni bis 11. Juni 2023 in Berlin**

Liebe Kolleg:innen,  
liebe Freund:innen,

in diesem Seminar soll es nur um Euch gehen. Daher veranstaltet die dbb jugend erstmalig ein Gesundheitsseminar vom 9. – 11. Juni 2023 in Berlin für Euch.

Wir möchten gemeinsam mit Euch über gesunde Ernährung sprechen und einige Ernährungsmythen aufdecken. Ebenfalls geht es um Nachhaltigkeit und wie man sich am besten während des Dienstes fit hält. An einem Tag gehen wir gemeinsam in eine Küche und nehmen Euch die Scheu vorm Kochen und zeigen Euch, wie einfach gesunde Ernährung ist, wie man Produkte sehr gut weiterverarbeiten und wie man sie haltbar machen kann.

**Am 11. Juni 2023 planen wir ein Fotoshooting für die neue Startbroschüre der dbb jugend. Wenn auch Du dabei sein willst, dann gib uns einfach bei der Anmeldung Bescheid und wir buchen eine Hotelübernachtung bis zum 12. Juni 2023 auf unsere Kosten für Dich dazu.**

**Anmeldeschluss ist der 15. Mai 2023!**

# Seminare und Workshops

**JETZT ANMELDEN!**



**dbbjugend**  
beamtenbund  
und tarifunion

Bei Rückfragen wendet Euch bitte an die dbb jugend unter Tel.: 030/4081-5751 oder per Mail:  
[info.dbbj@dbb.de](mailto:info.dbbj@dbb.de).

Herzlichste Grüße aus Berlin,

Toni Nickel

- Stellv. Vorsitzender der dbb jugend -

**Programm zum Seminar der dbb jugend**  
**Gesundheitsseminar 2023**

---

<b>Datum</b>	Freitag, den 9. Juni 2023 bis Sonntag, den 11. Juni 2023
<b>Ort</b>	Berlin
<b>Thema</b>	Gesundheitsseminar
<b>Veranstalter</b>	dbb jugend Friedrichstraße 169, 10117 Berlin
<b>Tagungsort und Übernachtung</b>	dbb forum + Noodles Authentic Furniture GmbH Schönhauser Allee 156, 10435 Berlin  Motel One Alexanderplatz Grunerstraße 11 10179 Berlin
<b>Organisation und Rückfragen</b>	Geschäftsstelle der dbb jugend Friedrichstraße 169, 10117 Berlin Tel.: 030.4081-5751 E-Mail: info.dbbj@dbb.de Fax: 030.4081-5799
<b>Koordination und Seminarleiter</b>	Toni Nickel dbb jugend Friedrichstraße 169, 10117 Berlin Mobil: 017660331112 E-Mail: nickel@dbbj.de
<b>Referent:innen</b>	Toni Nickel William Bobach (Präventionssport)

## Programm zum Seminar der dbb jugend Gesundheitsseminar 2023

---

Anreise	Freitag, den 9. Juni 2023 bis Sonntag, den 11. Juni 2023 bevorzugt mit dem Zug
Teilnehmerinnen und Teilnehmer	Mitglieder von Verbänden der dbb jugend
Teilnehmerbeitrag und Leistungen	Folgende Leistungen sind im Seminar eingeschlossen: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 2 Hotel-Übernachtungen mit Frühstück</li><li>➤ Fahrtkostenerstattung nach Bundesreisekostengesetz, 2. Klasse DB AG</li><li>➤ Teilnahme an allen Programmpunkten des Seminars und Erteilung von Teilnahmebestätigungen</li><li>➤ Es wird ein Weiterbelastungsbeitrag in Höhe von 50,00 Euro im Nachgang zum Seminar erhoben.</li></ul>
Teilnahme an allen Programmpunkten	Die Teilnahme ist an allen Programmpunkten erforderlich.
Seminarprogramm	<b>Die dbb jugend behält sich Änderungen im Seminarprogramm und der Referenten ausdrücklich vor.</b>

**Programm zum Seminar der dbb jugend**  
**Gesundheitsseminar 2023**

---

**Freitag 9. Juni 2023**

Bis 13:00 Uhr	<b>Anreise (dbb forum, Friedrichstr. 169, 10117 Berlin)</b>
13:00 Uhr – 14:00 Uhr	<b>Begrüßung, Vorstellungsrunde und Organisatorisches</b> (Toni Nickel)
14:00 Uhr – 15:30 Uhr	<b>Nachhaltig Leben!</b> <b>Den Ernährungsmythen auf der Spur.</b> <b>Lebensmittelunverträglichkeiten</b> (Toni Nickel)
16:00 Uhr – 17:30 Uhr	<b>Fit für den Dienst (Präventionssport)</b> (William Bobach)
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	<b>Gemeinsames Abendessen</b>

**Samstag, 10. Juni 2023**

09:00 Uhr – 10:00 Uhr	<b>Wie plane ich ein Gericht und worauf muss ich achten?</b>
10:00 Uhr – 11:30 Uhr	<b>Vom Einkaufszettel zum Einkauf.</b>
12:00 Uhr – 13:00 Uhr	Mittagspause zur freien Gestaltung
13:00 Uhr – 18:00 Uhr	<b>Auf an den Herd, jetzt geht's in die Praxis.</b>
18:00 Uhr – 20:00 Uhr	<b>Gemeinsames Essen mit den selbstgekochten Gerichten.</b>

**Sonntag, 11. Juni 2023**

09:00 Uhr -11:30 Uhr

**Welche Möglichkeiten habe ich Lebensmittel haltbar zu machen?**

**„Selfmade is much better“**

11:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Seminarauswertung und Verabschiedung**

12:30 Uhr

**Abreise**

# Seminare und Workshops

**JETZT ANMELDEN!**



**dbb jugend**  
beamtenbund  
und tarifunion

**ANTWORTFORMULAR bis zum 15. Mai 2023**

**Gesundheitsseminar vom 9. - 11. Juni 2023 in Berlin**

Ich melde mich verbindlich für das o.g. Seminar der dbb jugend an:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr.: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Handy: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Fachverband: \_\_\_\_\_ ggf. Funktion: \_\_\_\_\_

Verpflegungsbesonderheiten: \_\_\_\_\_

Ich benötige eine Mandatsbescheinigung: Ja  Nein

Ich nehme am **Fotoshooting** am **11.06.2023** teil  nicht teil

Die Ausschreibung habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen. Die Unterbringung erfolgt in **Doppelzimmern**.

Für den Fall einer Absage ohne wichtigen Grund (durch ärztliches Attest nachgewiesene plötzliche Erkrankung u. ä.), erstatte ich der dbb jugend die entstandenen Ausfallkosten.

Bei Benutzung der Bahn wird die Erstattung auf die Kosten der 2. Klasse begrenzt. Sparpreise sind nach Möglichkeit zu nutzen.

Ein Weiterbelastungsbeitrag wird für diesen Workshop nicht erhoben.

- Mit der Aufnahme meiner Kontaktdaten in eine Adressliste zur Information der übrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bin ich einverstanden.
- Ich möchte in den Info-Verteiler der dbb jugend aufgenommen werden.
- Ich bin damit einverstanden, dass die dbb jugend Fotos die im Rahmen des Seminares von mir gemacht werden, für ihren Internetauftritt und in Printprodukten verwendet.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift