

Programm am Gesundheitsnachmittag am 06.06.2013 im BHR

Inhalt und Ablauf:

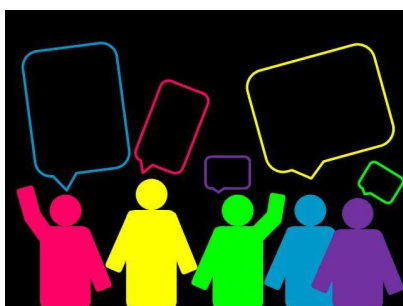
Informationsveranstaltung über die Zahnzusatzversicherung
diese ist eine sehr wichtige Veranstaltung und sollte von jedem Mitarbeiter genützt werden.

Dauer: 30 Min.

Zeiten: 13:15 Uhr, 13:45 Uhr, 14:15 Uhr, 14:45 Uhr, 15:15

Referent: Roman Brenner **Ort:** Besprechungszimmer

+ Quiz mit interessante Preise



Schnuppertraining: Core Training

Wieder richtig fit werden und gleichzeitig den verspannten Rücken ins Lot bringen - das funktioniert tatsächlich! Mit Core-Training. Die Übungen sind ein Geheimtipp der Profi-Sportler.

Mit dieser neuen Form des Ausgleichs- und Ergänzungstrainings aus den USA steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit von Grund auf. Balance-, Elastizität und Kraftübungen werden bei diesem intensiven Training kombiniert. Core bedeutet "Kern", und Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln - vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln.

- Balance-, Elastizität und Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kraftgeräten (Black Roll und Pezziball)

Dauer: 30 min

Zeiten: 13:00 Uhr, 13:45 Uhr, 14:30 Uhr, 15:15 Uhr

Referent: Dorle Huber (AOK-Sportfachkraft)

Ort: Zentrallager



Balance- und Koordinationstests mit der MFT-Disk

Der MFT S3 Check ist ein Testverfahren zur Diagnostik von Balance, Körper- und Gelenkstabilität. Mit Hilfe dieses neuen Computer-Mess-Systems, können erstmals

globale Körperstabilität, sensomotorische Regulationsfähigkeit und funktionale muskuläre Asymmetrien exakt beurteilt werden.

Dauer: 2 min

Zeiten: fortlaufend

Referent: Jasmin Schwierz (AOK-Sportfachkraft)

Ort: Waschhalle



Hauttests zum Thema Sonnenschutz

Melanin ist ein Pigment in unserer Haut, das ultraviolette Strahlung absorbiert. Je höher der Melanin Anteil in unserer Haut ist, desto höher ist die Eigenschutzzeit während der man sich in der Sonne aufhält.

Nach dem Test wird das Ergebnis individuell besprochen und Empfehlungen zum persönlichen Sonnenschutz gegeben.

Dauer: 2 min

Zeiten: fortlaufend

Referent: AOK Fachkraft **Ort:** Büro Peter Hafen

Hautschutz und Handschutz

Hautschutzarten: Winterhautschutz, UV-Hautschutz
Chemikalien

Handschutz

Dauer: ca. 30 Min.

Zeiten: 13:00 Uhr, 13:45 Uhr, 14:30 Uhr, 15:15 Uhr

Referent: Dr. Miller

Ort: Besprechungsraum BAU



Informationsstand FASI

Arbeitskleidung: Schuhe

Vorstellung der 5 Sicherheitsbeauftragten im BHR und Ihre Aufgaben

Jahresprogramm Fachkraft

Zeiten: 13:00 Uhr – 16:00 Uhr

Referent: FASI Martin Egger

Ort: vor dem Besprechungszimmer

Es wird darum gebeten, dass ALLE Mitarbeiter am Gesundheitstag aktiv teilnehmen! Im Anschluss gib es ein gesundes Vesper