

Sander-Gesundheits-Förderung

2018



fit & gesund

Insektenschutz

m & s

Vorsatzsprossen

fenster. türen. fassaden.

sander.

kompetenz aluminium.

Wissenswertes 2018

Arbeitsmedizin

Dr. med. B. Kaerkes
Facharzt für Arbeitsmedizin

Arbeitssicherheit

K. Henneböhl
Fachkraft für Arbeitssicherheit
Büro für Arbeitssicherheit
A. Rutkowski
Arbeitssicherheitsbeauftragter

Gesundheitsförderung

Dr. H.-W. Hundte
Beauftragter für
Gesundheitsförderung

Anmeldungen für Volksläufe und Wanderwoche

D. Eichendorf, Team-Assistentin



Sander-Fitnessraum

- **Die Nutzung unseres Fitnessraumes ist für alle Mitarbeiter möglich!**
- **Eine Einführung ist aus Sicherheitsgründen notwendig!**

ACHTUNG:

- Benutzung auf eigene Gefahr.
- Kein Sport/Training bei schwerwiegenden Erkrankungen ohne schriftliche ärztliche Freigabe und vorherige Klärung mit Herrn Hundte.
- Kein Sport bei Infekten, Fieber, Schmerzen.
(im Zweifelsfall Abstimmung mit Herrn Hundte).
- Eine Einführung kann jederzeit mit Herrn Hundte vereinbart werden.



Programm zur Gesundheitsförderung 2018

März

- | | |
|-------------------|---|
| 27.02.-03.03.2018 | Gemeinsame Fahrt zur R&T Messe Stuttgart |
| 15. März 2018 | Tag der Rückengesundheit (bundesweiter Aktionstag) |
| 21.-24.03.2018 | Gemeinsame Fahrt zur Fensterbau Frontale Nürnberg |
| 31. März 2018 | 72. Osterlauf Paderborn |

April

- | | |
|----------------|---|
| 25. April 2018 | ARC Rückenmobil bei SANDER
(alle Messungen: freiwillige Teilnahme!) |
|----------------|---|

Mai

- | | |
|--------------|-------------------------------|
| 06. Mai 2018 | Bürener Wandertag 2018 |
|--------------|-------------------------------|

Juli

- | | |
|-----------------|--|
| 14. Juli 2018 | SANDER-Sommerfest 2018 |
| 24. August 2018 | m&s Firmen-Abend-Lauf Büren |

Oktober

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| 02. Oktober 2018 | EGE Firmen-Abend-Lauf Verl |
|------------------|-----------------------------------|

Dezember

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| 21. Dezember 2018 | SANDER-Weihnachtsfeier 2018 |
|-------------------|------------------------------------|

Weitere vorgesehene Maßnahmen:

- **Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen**
(Teil 1: Januar 2018)
- **Gesundheitsförderung Seminar Rauchfrei/Ernährungstraining**
(freiwillige Teilnahme)

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Angebote für interessierte Mitarbeiter

- Grundlagen- und Aufbautraining
- Atemmuskeltraining
- Wirbelsäulentraining
- Vibrationstraining
- Telemetrische Trainingskontrolle
- Fitness- und Gesundheitschecks



Aatal-Zentrum für Gesundheit

Dr. Horst-Walter Hundte

Mittelstraße 19b

33181 Bad Wünnenberg

Tel: 0 29 53 / 96 54 11

azg@aatalgesundheit.de

www.aatalgesundheit.de



Insektenschutz

m & s

Vorsatzsprossen

fenster. türen. fassaden.

sander.

kompetenz aluminium.