

# Sander-Gesundheits-Förderung

# 2019



*fit & gesund*

insektenschutz

**m & s**

vorsatzprossen

fenster. türen. fassaden.

**sander.**

kompetenz aluminium.

# Wissenswertes 2019

## Arbeitsmedizin

Dr. med. B. Kaerkes  
Facharzt für Arbeitsmedizin

## Arbeitssicherheit

K. Henneböhl  
Fachkraft für Arbeitssicherheit  
Büro für Arbeitssicherheit#

A. Rutkovski  
Arbeitssicherheitsbeauftragter

## Fachreferenten für Rückengerechte Verhältnisprävention (nach A6R e. V.)

K. Henneböhl  
A. Rutkovski  
Dr. H.-W. Hundte

## Gesundheitsförderung

Dr. H.-W. Hundte  
Beauftragter für  
Gesundheitsförderung

## Anmeldungen für Volksläufe und Wanderwoche

R. Sander, Geschäftsführung  
J. Romme, Leitung Innendienst



# Sander-Fitnessraum

- **Die Nutzung unseres Fitnessraumes ist für alle Mitarbeiter/Innen 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 2019

## Januar

14.01.-19.01.2019 Weltleitmesse BAU

## März

15.03.2019 Tag der Rückengesundheit

## April

03.04.2019 Aktion Altersanzug

20.04.2019 Osterlauf Paderborn

## Mai

06.05.2019 Bürener Wandertag 2019

## August

.08.2019 m&s Firmen-Abend-Lauf Büren

## Oktober

02.10.2019 EGE Firmen-Abend-Lauf Verl

## Dezember

.12.2019 Sander Weihnachtsfeier 2019

## Weitere vorgesehene Maßnahmen:

- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen
- Gesundheitsförderung Seminar Rauchfrei/Ernährungstraining (freiwillige Teilnahme)
- Sander Tischgespräche zur Gesundheit

# Aatal-Zentrum für Gesundheit

## **kostenfreie, freiwillige Angebote für interessierte Mitarbeiter/Innen**

- Bewegungs- und Trainingsberatung
- Messungen der Haltung, Beweglichkeit und Kraft
- Gang- und Koordinationsanalyse
- Atemmuskeltraining
- Wirbelsäulentraining
- Vibrationstraining
- Telemetrische Trainingskontrolle



## **Aatal-Zentrum für Gesundheit**

---

**Dr. Horst-Walter Hundte**

**Mittelstraße 19b  
33181 Bad Wünnenberg  
Tel: 0 29 53 / 96 54 11**

**azg@aatalgesundheits.de  
www.aatalgesundheits.de**



insektenschutz

**m&s**

vorsatzsprossen

fenster. türen. fassaden.

**sander.**

kompetenz aluminium.