

Sander-Gesundheits-Förderung

2020

40 Jahre
Sander



fit & gesund

insektenschutz

m & s

vorsatzprossen

fenster. türen. fassaden.

sander.

kompetenz aluminium.

Wissenswertes 2020

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



Programm zur Gesundheitsförderung 2020

Januar

...

Arbeitsmedizinische Untersuchungen

...

Brandschutzunterweisungen

Februar

28.02.2020

Tischgespräch 1: Fersensporn & Co.

März & April

18.03.2020

Tag der Rückengesundheit 1 (bitte frühzeitige Anmeldung!)

18. - 21.03.2020

FENSTERBAU FRONTALE 2020 mit: **40 Jahre SANDER!**

30.03. - 03.04.2020

Aktionswoche Ernährung (Koop. mit BGHM & AOK)

11.04.2020

Osterlauf Paderborn (bitte frühzeitige Anmeldung!)

Mai

03.05.2020

25. Bürener Wandertag

15.05.2020

Tischgespräch 2: Vitamin D. & Intervallfasten

August

15.08.2020

40 Jahre SANDER! - Großes Familienfest für uns alle!

21.08.2020

m&s Firmenlauf Büren (bitte frühzeitige Anmeldung!)

September

02.09.2020

Tag der Rückengesundheit 2: Indiv. Ergonomie
am Arbeitsplatz (bitte frühzeitige Anmeldung!)

November

06.11.2020

Tischgespräch 3: Gewichtskontrolle

Dezember

18.12.2020

Sander Weihnachtsfeier 2020

Weitere vorgesehene Maßnahmen:

- Ev. weitere arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen
- Teilnahme am Seminar Rauchfrei/Ernährungstraining (besteht weiterhin auf Nachfrage)
- Einweisung in die Benutzung des Fitnessraums (besteht weiterhin auf Nachfrage)

Sander-Fitnessraum

- **Die Nutzung unseres Fitnessraumes ist für alle Mitarbeiter/Innen möglich!**
- **Eine Einführung ist aus Sicherheitsgründen notwendig!**
- **Kein Sport bei Infekten, Fieber und Schmerzen!**

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.



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
- Training in der Krebsnachsorge



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.