

# Sander-Gesundheits-Förderung

# 2016



*fit & gesund*

Insektenschutz

**m & s**

Vorsatzsprossen

fenster. türen. fassaden.

**sander.**

aluminium • kunststoff.

# Wissenswertes

## **Arbeitsmedizin**

Dr. B. Kaerkes  
Facharzt für Arbeitsmedizin

## **Arbeitsicherheit:**

K. Henneböhl  
Büro für Arbeitssicherheit

## **Gesundheitsförderung/ Training im Fitnessraum:**

Dr. rer. medic. H.-W. Hundte  
AZG Bad Wünnenberg

## **Volksläufe u. Wanderwoche:**

R. Sander  
J. Romme



# 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 2016

## März

- 16. März 2016: Tag der Rückengesundheit
- 26. März 2016: 70. Osterlauf Paderborn

## Mai

- 08. Mai 2016: Bürener Wandertag

## Juli

- 02. Juli 2016: m&s Firmenlauf Büren

## Oktober

- 02. Oktober 2016: Firmen-Nacht-Lauf Verl

## Dezember

- Weihnachtsfeier FTF Sander GmbH

## Weitere vorgesehene Maßnahmen:

- Arbeitsmedizin: Vorsorgeuntersuchungen (ca. April 2016)
- Gesundheitsförderung: Messung/Beratung Körperzusammensetzung (noch offen)
- Gesundheitsförderung: Aktionsbefragung: Gesund im Handwerk (noch offen)
- Gesundheitsförderung: Seminarwiederholung: „Rauchfrei“ (auf Nachfrage)



# AZG Bad Wünnenberg

## Nutzung aller Leistungsangebote des Aatal-Zentrums für alle Mitarbeiter

- **Besondere Leistungsangebote, z. B.**
  - Atemmuskeltraining
  - Wirbelsäulentraining
  - Training nach Gelenkersatz
  - Training bei chronischen Erkrankungen
  - 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.**

aluminium • kunststoff.