

Sander-Gesundheits-Förderung

2014



fit & gesund

Insektenschutz

m & s

Vorsatzprossen

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. des. Horst-Walter Hundte

AZG Bad Wünnenberg

Volksläufe u. Wanderwoche:

Rüdiger Sander

Johann Romme

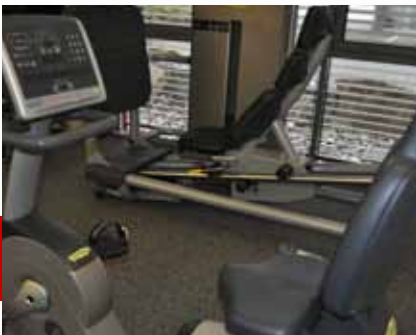


Sander-Fitnessraum

- **Nutzung unseres Fitnessraumes ist für alle Mitarbeiter**
- **Eine Einführung ist notwendig**

ACHTUNG:

- Benutzung auf eigene Gefahr
- Kein Sport/Training bei schwerwiegenden Erkrankungen ohne schriftliche ärztliche Freigabe und vorherige Klärung mit Dr. des. Horst-Walter Hundte
- Kein Sport bei Infekten, Fieber, Schmerzen (im Zweifelsfall Abtimmung mit Herrn Hundte.)



Aktionen und Angebote 2014

Februar

- Deftige Theke: Mittagspause
- Dehnen an der Werkbank / Mobilisieren am Schreibtisch

März

- Einführung: Training im Fitnessraum

April

- 19. April 2014: Osterlauf Paderborn, Treffpunkt: Startbereich

Mai

- 4. Mai 2014: Bürener Wandertag 2014, Treffpunkt Startbereich

Juni

- Bürener Firmenlauf 2014: Trainingsabende
- Ideen vom Lande: Grillabend mit Familie

Juli

- 5. Juli 2014 Bürener Firmenlauf 2014, Treffpunkt Startbereich

September

- IKK Gesundheitsmobil (Gesundheitschecks)
- Dehnen an der Werkbank / Mobilisieren am Schreibtisch

Dezember

- Weihnachtsfeier 2014



AZG Bad Wünnenberg

Nutzung aller Leistungsangebote für alle Mitarbeiter

- **Besondere Leistungsangebote:**
 - Atemmuskeltraining
 - Wirbelsäulentraining
 - Training nach Gelenkersatz
 - Training bei chronischen Erkrankungen
 - Fitness- und Gesundheitschecks



Aatal-Zentrum für Gesundheit

Dr. des. Horst-Walter Hundte

Mittelstraße 19b

33181 Bad Wünnenberg

Tel: 0 29 53 / 96 54 11

www.aatalgesundheit.de



Insektenschutz

m & S
Vorsatzsprossen

fenster. türen. fassaden.

sander.

aluminium. kunststoff.