

Workshop 1

Gesunde Ernährung im Beruf

Referentin: Ines Heger, AOK

Der Alltag eines Handwerkers ist oft durch Unregelmäßigkeit geprägt. Eine gesunde Ernährung bleibt dabei auf der Strecke. Wie es trotzdem möglich ist, abwechslungsreich und ausgewogen zu essen, erfahren Sie in diesem Workshop. Geklärt werden Fragen wie Mahlzeitenhäufigkeit und Zusammenstellung des täglichen Speiseplanes. Dazu gibt es Tipps und Rezepte für die Umsetzung.



11:00 Uhr und 13:00 Uhr

Workshop 2

Schlafen Sie gut?! – Wer gut schläft, lebt besser

Referentin: Christine Lenz, Schlafberatung

Lassen Sie sich entführen in die faszinierende Welt des Schlafes. Warum schlafen wir? Wie viel Schlaf darf's denn sein? Welche Erkrankungen kennt die Schlafmedizin? Welche Folgeerkrankungen können durch nicht behandelte Schlafstörungen entstehen? Welche Therapien gibt es?



11:00 Uhr und 13:00 Uhr

Workshop 3

Betriebliches Gesundheitsmanagement – Nur was für die Großen?

Referent: Norbert Winzen, BKK vor Ort

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) sind in aller Munde. Wie diese Begriffe mit Leben zu füllen sind, was dabei sinnvoll ist und was nicht, wird allerdings sehr unterschiedlich bewertet. Anders als in der Arbeitssicherheit fehlen bei der betrieblichen Prävention häufig noch Strukturen und Instanzen, die ein nachhaltiges BGM vorantreiben. Wo sind Ansatzpunkte für mittelständische Unternehmen?



12:00 Uhr und 14:00 Uhr

Workshop 4

Fit für die Zukunft

Referentin: Martina Muth, da:nova

Viele Menschen nehmen sich nicht ausreichend Zeit, um sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Welche Einflüsse uns dabei prägen und warum Sie sich dauerhaft für die Zukunft fit halten sollten, wird in diesem Kurzvortrag mit aktiven und sehr praxisnahen Beispielen erläutert.



11:00 Uhr und 14:00 Uhr

Workshop 5

lebendig leicht bewegen – Impulse für Genießer, Macher und Strategen

Referentin: Jacqueline Boy, FIT LIFE CONCEPT

Jacqueline Boy motiviert mit dem Motto „lebendig leicht bewegen“ ihre Teilnehmer zu mehr Bewegung und gesunder Lebensweise. Sie erhalten wertvolle Informationen zu Ihrem individuellen Motivationstyp und erfahren, wie Sie sich mit Leichtigkeit selbst neu motivieren können. Lassen Sie sich dazu inspirieren, Ihren inneren Schweinehund endlich zu überwinden! Ein fünfminütiges Bewegungshighlight rundet den Vortrag ab.



12:00 Uhr und 15:00 Uhr

Workshop 6

Im Handwerk bewegt sich was (Handwerker & Mundwerker)

Referent: Hubert List, IKK classic

Körperliche Fehlhaltungen, Fehlbelastungen und einseitige Bewegungsmuster beherrschen unseren Arbeitsalltag. Auf Dauer führen diese Faktoren zu körperlichen und psychischen Beschwerden. In unserem Workshop haben wir Übungen für Hand- und Mundwerker zusammengestellt.



12:00 Uhr und 15:00 Uhr

Anmeldung bis zum 15. Januar 2015

Telefax: 0911 5309-464

E-Mail: presse@hwk-mittelfranken.de

Ich nehme an folgendem Workshop teil.
(bitte ankreuzen)

Workshop 1: [Gesunde Ernährung im Beruf](#)

11:00 Uhr 13:00 Uhr

Workshop 2: [Schlafen Sie gut?! – Wer gut schläft, lebt besser](#)

11:00 Uhr 13:00 Uhr

Workshop 3: [Betriebliches Gesundheitsmanagement – Nur was für die Großen?](#)

12:00 Uhr 14:00 Uhr

Workshop 4: [Fit für die Zukunft](#)

11:00 Uhr 14:00 Uhr

Workshop 5: [lebendig leicht bewegen](#)

12:00 Uhr 15:00 Uhr

Workshop 6: [Im Handwerk bewegt sich was](#)

12:00 Uhr 15:00 Uhr

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Es gelten die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung der Handwerkskammer für Mittelfranken.

.....
Datum

.....
Unterschrift



Fit ins neue Jahr 2015

Gesundheitstag in der
Handwerkskammer für Mittelfranken
am 30. Januar 2015

Sehr geehrte Gäste,

Studien belegen, dass ein entscheidender Faktor für den wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter ist. Deshalb nimmt das betriebliche Gesundheitsmanagement eine zunehmend wichtigere Rolle in den Betrieben ein. Langfristig muss es gelingen, die Lebensqualität und die Arbeitskraft in gleichem Maße zu erhalten.



Mit ausgewählten Vorträgen und Workshops zur Gesundheitsprävention möchten wir Ihnen Tipps geben, wie Sie selbst und Ihre Mitarbeiter fit und gesund ins neue Jahr starten können.

Schauen Sie am 30. Januar 2015 bei uns vorbei und informieren Sie sich darüber, wie sich Bewegung und eine gesunde Lebensweise auch in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Prof. Dr. Elmar Forster
Hauptgeschäftsführer

Programm

10:00 Uhr

Eröffnung

Prof. Dr. Elmar Forster, Hauptgeschäftsführer

10:30 Uhr

„GeniAL – Generationenmanagement im Arbeitsleben“

Margit Hager, Deutsche Rentenversicherung Nordbayern

Gerade in kleinen und mittleren Betrieben macht sich der demografische Wandel bereits bemerkbar. So stehen sie zunehmend vor den Problemen, die eine alternde Belegschaft aufwirft. Das kostenlose Beratungsangebot GeniAL der Deutschen Rentenversicherung unterstützt gezielt Arbeitgeber bei der individuellen Gestaltung einer alters- und altersgerechten Personalstrategie im eigenen Betrieb.

11:00 - 16:00 Uhr

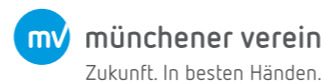
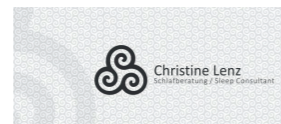
Stündliche Workshops (Anmeldung erforderlich)

11:00 - 16:00 Uhr

Beratung und Aktionen an Informationsständen

Handwerkskammer für Mittelfranken
Sulzbacher Straße 11-15 • 90489 Nürnberg
Telefon 0911 5309-0 • Telefax 0911 5309-464
E-Mail presse@hwk-mittelfranken.de
www.hwk-mittelfranken.de

In Kooperation mit:



Teilnahme kostenlos

Gesundheits-
Tipps!

