



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Rantau-Münsterdorf
Evangelisch-Lutherische Kirche
in Norddeutschland

← VERANSTALTER



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Rantau-Münsterdorf
Evangelisch-Lutherische Kirche
in Norddeutschland



RÜCKFRAGEN bitte an:

Beauftragte für das Betriebliche Gesundheitsmanagement Alexandra Magens
Tel.: 04821 / 40 70 1502

Mitarbeitervertretung Sigrid Gentner,
Tel.: 04121 / 26 25 612 Tanja Thee,
Ronald Schrum-Zöllner

oder per E-Mail
gesundheitsstag@kk-rm.de

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Kooperationspartnern:



Frau Bock, Frau Boos, Herr Burmeister, Frau Butz, Frau Danker, Frau Dupont-Lauter,
Frau Jungclaus, Herr Gantner, Frau Johannsen, Frau Klöhn, Frau Dr. Leineweber,
Herr Levin, Herr Manzei, Frau Metzing-Labe, Herr Nestler, Frau Dr. Peinecke,
Frau Ramm, Herr Rohlf, Frau Rost, Frau Szamosi, Herr Voss

EINLADUNG

zum

3. GESUNDHEITSTAG



„Soviel du brauchst“

(2. Mose 16,18)

am 25. April 2019 von 9.00 - 16.00 Uhr

im Haus der Begegnung (HdB),
Hainholzer Damm 11 in Elmshorn

Grußwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

wie schön, dass Sie sich etwas vorgenommen haben:

Nämlich die Teilnahme an unserem diesjährigen Gesundheitstag. Wie schön, dass Sie es sich wert sind, sich etwas Gutes tun wollen, Gemeinschaft erleben mögen und Lust haben auf das, was wir für Sie vorbereitet haben.

„Soviel du brauchst“ (2. Mose 16,18) ist das Motto unseres diesjährigen Gesundheitstages. Was brauchst du denn? Stellen wir uns diese Frage einmal ganz aufrichtig und offen.

Zunächst mögen uns da eine ganze Reihe von Dingen einfallen. Gehen wir diesen aber genauer nach und überprüfen, ob wir sie wirklich brauchen, dann werden wir merken: Es werden immer weniger. So viel brauchen wir nämlich gar nicht. Eigentlich und vor allem ist es Gesundheit. Deshalb sind wir heute hier. Denn gesund sein und bleiben, das ist eine ganze Menge, und wir tun gut daran, uns einmal einen ganzen Tag mit Workshops und Gesprächen, mit Aktivität oder ganz in Ruhe diesem Thema zu öffnen. Gesund sein und bleiben an Leib und Seele, das ist unser höchstes Gut und wohl unser größter Wunsch.

Mögen Sie also an unserem Gesundheitstag viele gute Anregungen erhalten, viel Schönes erleben, gute Gespräche führen und sich sodann am Ende dieses Tages freuen, dass Sie dabei gewesen sind.

Das wünscht Ihnen
Ihr Propst Dr. Thomas Bergemann

Anmeldung - wenn möglich bitte per E-Mail

... mit folgenden Angaben:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum **3. Gesundheitstag** des Ev.-Luth. Kirchenkreises Rantzeau-Münsterdorf am **25.04.2019** in Elmshorn an.

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Dienststelle: _____

Wir bitten dringend um Angabe der E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen vorab mitteilen können, an welchen Workshops Sie teilnehmen. !

Ich nehme nur von 9-13 Uhr teil

Ich nehme nur von 12-16 Uhr teil

Ich nehme ganztags teil

Ich möchte an diesen Workshops teilnehmen (bitte mindestens 2 Workshops nennen!):

1. _____

2. _____

3. _____

Ich nehme am Mittagessen teil: ja nein

Anmeldung bitte bis spätestens 24. März 2019

Es zählt die Reihenfolge der Anmeldungen!

per Mail an: [gesundheitsstag@kk-rm.de](mailto:gesundheitstag@kk-rm.de)

per Post an: **Propstensekretariat, z. Hd. Frau Magens
Kirchenstraße 6, 25524 Itzehoe**

Sie finden alle Informationen auch auf der Homepage des Kirchenkreises unter: www.kk-rm.de

Infostände

1. **„Fahrradsimulator und Rauschbrillen-Aktionen“**
Testen Sie ihre Reaktion unter verschiedenen Verkehrsbedingungen und der Simulation von Fahruntüchtigkeit unter Alkoholeinfluss
Herr Rohlf & Team, ACE Auto Club Europa e.V.
2. **Vorsorge ist der beste Gesundheitsschutz!**
Information & Beratung über mögliche Gesundheitsgefahren bei der Arbeit
Frau Dr. Leineweber & Team, BAD
3. **Präventionsmobil „Verkehrssicherheit“**
Kurztrainings zu Fahrrad- und Pedelec-Sicherheit
Herr Nestler, VBG
4. **Balance**
Übungen mit dem Footbag
Frau Jungclaus, EFAS
5. **„Mit dem Rad zur Arbeit“**
Machen Sie den Weg zur Arbeit mit dem Rad zu Ihrem persönlichen Fitnessprogramm.
Herr Voss, AOK Nordwest, in Zusammenarbeit mit dem adfc
6. **Back-Check**
Test zur Kraftfähigkeit von Bauch- und Rückenmuskulatur
Frau Danker & Team, AOK Nordwest
7. **Alterssimulationsanzug, InBody-Waage**
Eintauchen in die Erfahrungswelt älterer Menschen, lernen Sie ihre Körperzusammensetzung kennen
Frau Klöhn, DAK
8. **„Rund um's Fahrrad“**
Information & Beratung „vom Helm bis zum Schloss“
Herr Burmeister & Team

Workshops

1. Afrikanisch trommeln

... ist pure Lebensfreude und Temperament.
Es erfüllt mit intensiver Energie und Dynamik.

Leitung: Herr Manzei

vor- und
nachmittags

2. Breathwalk

... verbindet Gehen, Atmen, Bewegung und Achtsamkeit.
... ist eine Methode, mit der Du gleichzeitig etwas für Deinen Körper unternimmst und das Gedankenkarussell in Deinem Kopf unterbrichst. Du gehst mit klarem Kopf durch den Tag.

Leitung: Frau Ramm

nachmittags

3. Der Tag zu einem guten Schlaf - Der Schlaf für einen aktiven Tag

... wie sieht es aus und was kann ich tun, um meinen gesunden Schlaf zu fördern?

Leitung: Frau Dupont-Lauter

vormittags

4. Starker Rücken

... rückenfreundliche Körperhaltung und Bewegungsabläufe in den Alltag und Beruf integrieren

Leitung: Frau Bock

vor- und
nachmittags

5. Fußschule - Bewegung verstehen

... eine effektive Fußgymnastik zur Stärkung der Fußgewölbe und das Wiedererlernen ökonomischer Bewegungsabläufe.

Leitung: Frau Rost

vor- und
nachmittags

Workshops

6. Kurze Mittagspause - Gesundes Essen

... gesund essen am Arbeitsplatz –wie geht das?
In wenigen Minuten ein gesundes Essen zubereiten.

Leitung: Herr Gantner

vor- und
nachmittags

7. Lach - Yoga

... ist eine Komposition aus Lach-, Atem-, Spiel- und
Bewegungsübungen. Gemeinsam erleben Sie einen
Tanz des Atems, wodurch sich tiefe Entspannung einstellen kann.

Bitte bequeme Kleidung und Trinken mitbringen

Leitung: Frau Boos

vor- und
nachmittags

8. Pilates

... ein systematisches Ganzkörpertraining zur
Kräftigung der Muskulatur

Bitte eine Matte mitbringen

Leitung: Frau Johannsen

vor- und
nachmittags

9. Wenn Stress den Blick trübt

... kleine und effektive Übungen, die sich in den Alltag
integrieren lassen, um Ihre Fitness am (PC-)Arbeitsplatz
neu zu beleben und zu entspannen

Leitung: Frau Dupont-Lauter

nachmittags

10. Stressprävention - Ideen + Tipps + Praktisches

... was genau ist Stress? Welche Phasen gibt es? - Wo stehe ich?
Prävention - Wie kann ich vorbeugen?

Leitung: Frau Ramm

vormittags

Workshops

11. Fahrrad - Fahrtraining

... mit dem Rad sicher mobil in der Pedale und
auf der Straße

Bitte eigenes technisch einwandfreies Fahrrad, wetterfeste Kleidung,
festes Schuhwerk und möglichst Fahrradhelm mitbringen

Leitung: Herr Levin

vor- und
nachmittags

12. Food Trends

... muss man Ernährungstrends mitmachen?

Wenn uns auf Instagram & Co ständig schmackhafte
Bilder von Buddha-Bowls oder Paleo Gerichten anlächeln,
können wir da widerstehen?

Wir haben für Sie einige Inspirationen zum Ausprobieren

Leitung: DAK

vormittags

13. „Meine VBL - Informationen ...

... zur Versicherungspflicht und den Anspruchs-
voraussetzungen der Betriebsrente“

Leitung: Frau Butz, Frau Szamosi, VBL

vormittags

14. Line - Dance

... mit leicht zu erlernenden Schritten Ausdauer und
Körpergefühl stärken

Leitung: Frau Metzinger-Labe

nachmittags

15. Lärm und Stress in der Kita

... ausgebrannt oder einfach nur erschöpft?

Psychoemotionale Belastungen in Lebens- und Arbeitswelten -
Wege aus der Stress-Falle

Leitung: Frau Dr. Peinecke, Fachärztin für Arbeitsmedizin

nachmittags