



HANDWERKSKAMMER
SÜDWESTFALEN



2. GESUNDHEITSTAG

im bbz Arnsberg

30. Oktober 2018 | ganztägig



Werkstarzt

Gesundheit, Prävention & Impulse

Medimouse-Messung

Farida Abderrahim · IKK classic
Rückencheck
Raum A112
Terminvergabe zwischen
08:30 und 16:30 Uhr

Gesundheits-Messung

Team IKK classic
Blutzucker · Cholesterin
Blutdruck · Lungenfunktion
Bistro
Ohne Termin
08:30 und 16:30 Uhr

Stress-Check-Messung

Andrea Heine · IKK classic
Herzmessung · Stressanalyse
Raum A111
Terminvergabe zwischen
08:30 und 16:30 Uhr

Gripeschutzimpfung

Raum G709
Dr. med. Roswitha Reichelt
Terminvergabe zwischen
10:00 – 13:00 Uhr

Motorad-Fahrsimulator

Verkehrssicherheit „zum Erleben“
Foyer Gebäude A
9:30 – 16:00

Stressmanagement

Jürgen Niemark · IKK classic
Kick-off Themenreihe Stress
Hörsaal
09:00 – 10:00 Uhr
11:30 – 12:30 Uhr

Rauchentwöhnung

Jürgen Niemark · IKK classic
Zum Nichtraucher ohne
Entzugerscheinungen
Hörsaal
10:15 – 11:15 Uhr

Präventions- workshop

Aktiv gegen arbeitsbedingte
körperliche Belastung und
Bewegungsmangel
KDZ01

Ergonomie & Bewegung kompakt

Katja Osenberg · IKK classic
14:30 – 15:15 Uhr

Ergonomie & Bewegung IV

Katja Osenberg · IKK classic
Auffrischungstermin 15:30 – 17:00 Uhr

Ergonomie & Bewegung I

Katja Osenberg · IKK classic
Start zur neuen Terminreihe
17:15 – 19:15 Uhr

Sport- & Schnupperangebote

Alle Sportangebote finden im Raum B 225 statt.

Pilates/Coretraining

Ein sanftes Training mit einer Symbiose aus Kraft und Stretching für eine starke Körpermitte.
Michaela Wermelt /TV Arnsberg
08:30 – 09:30 Uhr

Faszientraining

Flüssige Bewegungsabläufe beleben und regenerieren das Bindegewebe. Eine Faszienmassagen mit Wow-Effekten runden dieses Training ab.
Michaela Wermelt · TV Arnsberg
09:45 – 10:45 Uhr

Latin-Dance-Mix

Ein Ausdauertraining für alle Tanzbegeisterten, wobei auch Kraftelemente nicht zu kurz kommen.
Michaela Wermelt · TV Arnsberg
11:00 – 12:00 Uhr

Brasil-Workout

Schüttel dich fit! Ein vielseitiges Training der Tiefenmuskulatur.
Simone von Stein
12:15 – 13:15 Uhr

Reha-Wirbelsäulengymnastik

Mit den richtigen Übungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen.
Uwe Plattner · TV Arnsberg
14:00 – 15:00 Uhr

Reha-Orthopädie-Mix

Für Alle die mehr Beweglichkeit, kräftigere Muskeln und aktuelle Beschwerden lindern wollen.
Uwe Plattner · TV Arnsberg
15:15 – 16:15 Uhr

Nordic-Walking

Einführung in eine der gesündesten Sportarten inkl. Technikschiung.
Uwe Plattner · TV Arnsberg
Treffpunkt: Foyer B-Gebäude
12:45 – 13:45 Uhr

Büroyoga

Einfache Übungen für Zwischendurch
Dr. Kathrin Hennecke
Raum G711
09:00 – 09:30 Uhr
11:00 – 11:30 Uhr
14:00 – 14:30 Uhr

Stressabbau to go

Kleine Atemmeditationsübungen
Dr. Kathrin Hennecke
Raum G711
09:45 - 10:15 Uhr
11:45 – 12:15 Uhr
14:45 – 15:15 Uhr

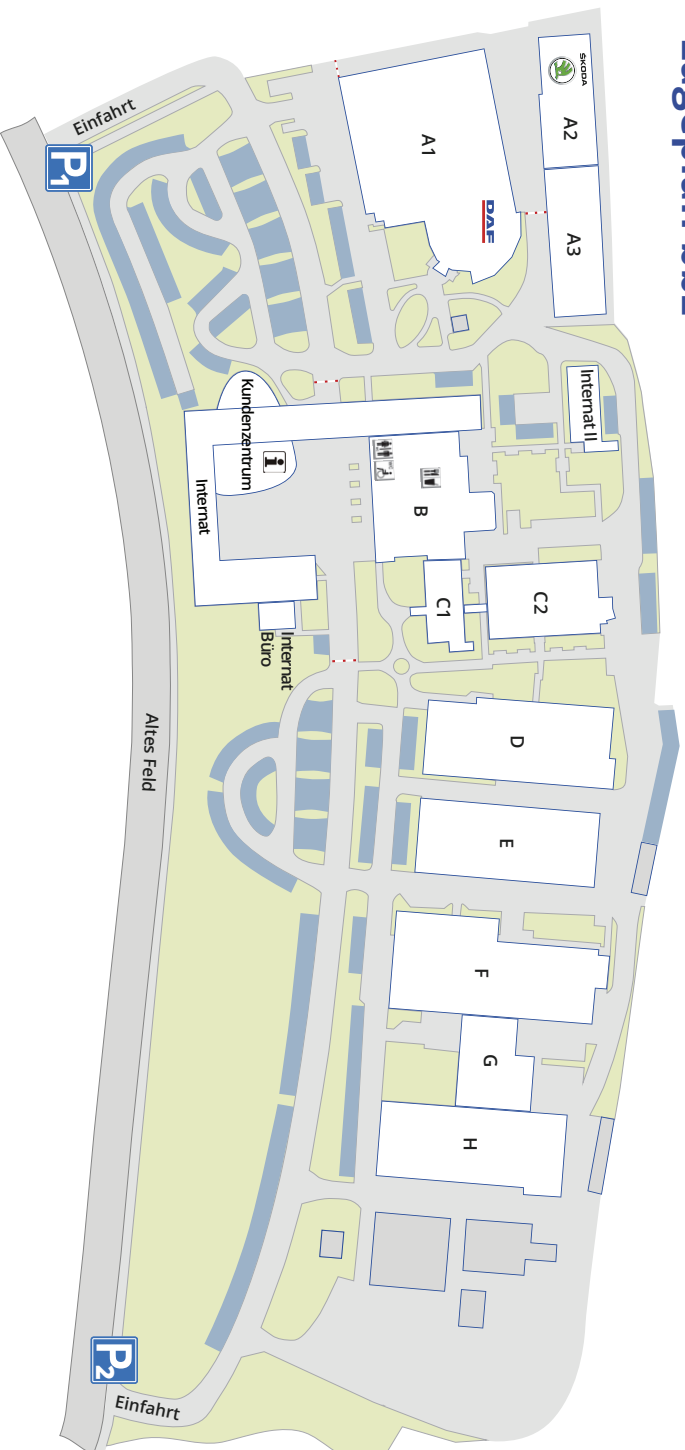
Quadflieg Bike-Leasing

Die Firma Quadflieg informiert über das Bike-Leasing und stellt Testräder zur Verfügung.
Treffpunkt: Foyer B-Gebäude
08:00 – 16:30 Uhr

Kick-off – Bogenschießen

Multifunktionshalle
Einführung den Sport
Jens Kortsteger/Bogenhelden
10:30 – 13:00 Uhr
14:00 – 16:30 Uhr
17:00 – 19:00 Uhr

Lageplan bbz



- A1/A2/A3 Kraftfahrzeug- und Nutzfahrzeugtechnik
 - B Mensa, Hörsaal, Konferenzraum, Gästecasino
 - C1 Unterrichtsräume und EDV
 - C2 Metall- und Schweißtechnik
 - D Tischler, Sanitär-Heizung-Klima
 - E Informationstechnik, Elektrotechnik, Studieninfo
 - F Maler und Fahrzeuglackierer, Verein zur Reintegration in den Arbeitsmarkt
 - G Unterrichtsräume, Friseur, Kosmetik, Fußpflege
 - H Zimmerer, Maurer, Stuckateure, Fliesenleger
- P1 Parkflächen
 P2 Parkflächen