NETZWERK ERZ GESUND

Achtung: Da die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitten wir um zeitnahe Anmeldung.

Wir freuen uns auf Ihre Rückantwort bitte bis 27. August an:
Fax: 03771 / 598 061, E-Mail: info@iga-aue.de, Telefon: 03771 / 598 516

☐ ich nehme teil

☐ ich nehme nicht teil, möchte aber gern weiter Informationen zum Projekt erhalten.

Firma

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

E-Mail / Telefon

PLZ, Ort

Datum / Unterschrift

PROJEKTLEITUNG:
Industrie- & Gewerbevereinigung Aue e. V.
Rudolf-Breitscheid-Straße 65, 08280 Aue
Telefon: 03771 - 59 85 16, Fax: 03771 - 59 80 61, E-Mail: info@iga-aue.de
www.iga-aue.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushalts sowie durch die Fachkraftallianz Erzgebirge unterstützt.

© Design / Konzept: Beuthner Grafik & Konzepte

NETZWERK ERZGESUND

Gesunde Unternehmen im Erzgebirge

EINLADUNG

WORKSHOP – „MACH DICH LOCKER“
03. September 2019 – Sportpark Aue
Mittelstrasse 11, 08280 Aue

Netzwerk ERZgesund trifft IGA

NETZWERK ERZGESUND

ERZgesund – Gesunde Unternehmen im Erzgebirge trifft die Industrie- und Gewerbevereinigung Aue e. V.
„MACH DICH LOCKER“ – WORKSHOP zur Säule Bewegung

Wer aktiv in Arbeitsprozesse eingebunden ist, der muss sowohl geistig als auch körperlich fit sein. Denn die Arbeitsfähigkeit ist von physischer und letztendlich auch psychischer Gesundheit abhängig.

Nur wer Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Belastbarkeit besitzt, kann im Job Leistungen bringen. Berufliche Tätigkeiten, die mit Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und einseitigen Belastungen einhergehen, verstärken das Risiko für Erkrankungen. Gezielte Maßnahmen und präventive Angebote können die Mitarbeiter bei der Bewältigung der körperlichen Anforderungen im Beruf unterstützen.

Das Netzwerk ERZgesund möchte Ihnen Impulse aufzeigen wie z. B. die richtige Haltung am Arbeitsplatz, eine kurze aktive Pause oder das Training nach Arbeitsschluss Ihre und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter beeinflussen kann.

Wir laden Sie herzlich zum Workshop – „Mach dich locker“ am 03. September 2019, ab 17.00 Uhr in den Sportpark Aue ein .

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMM

16.30 Uhr **Empfang**

17.00 Uhr **Begrüßung**
Industrie- und Gewerbevereinigung Aue e. V.

17.05 Uhr **„Mach dich locker“ – koordinative Eröffnung für Körper & Geist**
Dipl. Sportwissenschaftlerin Kerstin Mörsel

17.15 Uhr **Kurzupdate Projekt ERZgesund**
Projektleiterin Nicole Strebe

17.25 Uhr **Zeitreise Sportpark**
M. Sc. Christiane Ficker

17.40 Uhr **Unterschiede BGM / BGF und Möglichkeiten**
Dipl. Sportwissenschaftlerin Kerstin Mörsel

18.00 Uhr **Aktive Pause**
M. Sc. Christiane Ficker

18.10 Uhr **Snack & Netzwerken**

18.40 Uhr **Psychische Gefährdungsbeurteilung – Vorgehensweise und Tools für Unternehmer**
Dipl. Sportwissenschaftlerin Kerstin Mörsel

19.40 Uhr **Aktive Pause – kleine Übungen, große Wirkung für den Rücken**
Dipl. Sportwissenschaftlerin Kerstin Mörsel

19.50 Uhr **Best Practise – Interview mit Henry Sobieraj „Erfahrung mit ganzheitlichem BGM/BGF“**

20.05 Uhr **Gemeinsames Grillen & Netzwerken**