

Fit für die Arbeit!

Gesundheitswoche 11.04. - 15.04.2016

Tag u. Datum	Uhrzeit	Kurse	Raum / Ort
Montag, 11.04.2016	9.00 - 17.00 Uhr	1* Herz-Coach (Untersuchungsangebot der Barmer GEK; Herz-Kreislaufsystem)	Arztzimmer (Zimmer 17, Erdgeschoss) - Anmeldung erforderlich, s. hierzu Anlage. -
	8.00 - 10.00 Uhr 13.30 - 15.00 Uhr	2* Fahrsimulator der DGUV	Foyer vor den Ratssälen - Anmeldung erforderlich, s. hierzu Anlage. -
	9.30 - 10.30 Uhr	3* Zumba (Sportkleidung erwünscht)	Ballettraum pro Kurs 15 Teilnehmer
	10.30 - 11.30 Uhr	3* Zumba (Sportkleidung erwünscht)	Ballettraum pro Kurs 15 Teilnehmer
	14.00 - 17.00 Uhr	4* Achtsamkeit (Sportkleidung u. Iso-Matte erwünscht)	Kleiner Ratssaal 15 Teilnehmer
	17.00 Uhr	5* Selbsthilfe ist vielseitig	Foyer vor den Ratssälen (Ausstellungseröffnung)
Dienstag, 12.04.2016	9.00 - 10.00 Uhr	6* Die Leberfunktion und ihre Aufgaben	Eschenzimmer (Zi. 122) 20 Teilnehmer
	8.00 - 10.00 Uhr 13.30 - 15.00 Uhr	2* Fahrsimulator der DGUV	Foyer vor den Ratssälen - Anmeldung erforderlich, s. hierzu Anlage. -
	10.00 - 12.00 Uhr	7* gesundes Arbeiten	Bauhof (Vortrag der Barmer GEK)
	13.00 - 15.30 Uhr	7* gesundes Arbeiten	ZABA (Vortrag der Barmer GEK)
	12.00 - 13.00 Uhr	8* Grüne Smoothies	CLUB (Verwaltung) 15 Teilnehmer
	14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr	9* CrossFit Raum (Sportkleidung erwünscht)	City Fit Sankt Augustin 8 Teilnehmer
	14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr	10* Kinesis Station (Sportkleidung erwünscht)	City Fit Sankt Augustin 6 Teilnehmer
	14.00 - 17.00 Uhr	11* Bogenschießen	Sportplatz an der FH 8 Teilnehmer

Mittwoch, 13.04.2016	8.00 - 10.00 Uhr 13.30 - 15.00 Uhr	2* Fahrsimulator der DGUV	Foyer vor den Ratssälen - Anmeldung erforderlich, s. hierzu Anlage. -
	9.00 – 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr	12* Erobern Sie sich zurück – über das Gewinnen von Autonomie	Kleiner Ratssaal pro Kurs 25 Teilnehmer
	14.30 - 15.30 Uhr	13* Yoga-Lates (Sportkleidung erwünscht)	Kleine Sporthalle an der FH Bonn/Rhein-Sieg 16 Teilnehmer
	16.00 - 17.00 Uhr	14* KamiBO (Sportkleidung erwünscht)	Kursraum / City Fit Sankt Augustin 25 Teilnehmer
Donnerstag, 14.04.2016	16.30 Uhr	15* Wir laufen für einen guten Zweck!	Rathaus (Foyer vor den Ratssälen)
Freitag, 15.04.2016	9.00 - 13.00 Uhr	1* Herz-Coach (Ergebnis der Barmer GEK; Herzkreislaufsystem)	Arztzimmer (Zimmer 17, Erdgeschoss)

Erklärungen -Fit für die Arbeit!-

Gesundheitswoche 11.04. - 15.04.2016

Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen,

das BEM-Team der Stadtverwaltung Sankt Augustin veranstaltet zum vierten Mal eine Gesundheitswoche „Fit für die Arbeit!“ für die Kolleginnen und Kollegen der Stadtverwaltung Sankt Augustin. Nachfolgend erhaltet Ihr einige Erklärungen zu den angebotenen Kursen und Veranstaltungen:

1* Herz-Coach:

Hier wird eine Untersuchung der Barmer GEK angeboten. Bei Start des Programmes werden zunächst persönliche Daten anonymisiert erhoben und mit einer speziellen Software ausgewertet. Anhand der Analyse wird das individuelle Risiko für eine Herzerkrankung ermittelt. Das Ergebnis zeigt acht Gesundheitsfaktoren, die durch Ampelfarben grafisch dargestellt sind. Im Anschluss an die Analyse werden individuelle Maßnahmen vereinbart, die zu einer Verhaltensänderung führen können. So lässt sich das Herzinfarkt-Risiko um bis zu 80 Prozent reduzieren. Die Testdauer mit Maßnahmenplanung beträgt etwa 15 Minuten.

Die Untersuchung findet am Montag, den 11.04.2016 von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Erdgeschoss (Zi. 17) statt. Um hier einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, ist es erforderlich, dass Ihr bei Eurer Anmeldung einen Zeitrahmen angebt, wann Ihr könnt.

Das Ergebnis wird dann am Freitag den 15.04.2016 im Erdgeschoss (Zi. 17) von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr mit den betroffenen Kolleginnen und Kollegen besprochen.

- 2* Fahrsimulator der DGUV:** Es wird ein Fahrsimulator im Foyer vor den Ratssälen aufgebaut. Pro Teilnehmer werden 15 Minuten eingeräumt. Diese Veranstaltung findet jeweils Montag, Dienstag und Mittwoch von 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr und von 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr statt. Auch hier ist es wichtig, dass Ihr bei Eurer Anmeldung einen Zeitrahmen angebt, wann Ihr könnt.
- 3*Zumba:** Der erste Kurs findet am Montag, den 11.04.2016 von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr und der zweite Kurs von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Ballettraum der Musikschule statt. Bitte bringt Sportbekleidung mit!
- 4* Achtsamkeit:** Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben. Mehr Lebensqualität durch Entschleunigung für Beruf und Alltag. Die Veranstaltung findet am Montag, den 11.04.2016 von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr im kleinen Ratssaal statt. Bitte bringt Sportbekleidung und eine ISO-Matte mit.
- 5* Selbsthilfe ist vielseitig:** Eine Selbsthilfegruppe ist:.....
.....zum Sinne stiften, zum Mut machen, Lebensqualität verbessern und Akzeptanz erfahren.
.....eine Präventionsmaßnahme: „Gemeinsam statt Einsam“ zur Vorbeugung von Depressionen.
.....eine Gelegenheit für Solidarität und Akzeptanz.
Diese Veranstaltung ist eine Ausstellung, die am Montag den 11.04.2016 um 17.00 Uhr eröffnet wird und dann die ganz Woche zur Verfügung steht.
- 6* Die Leberfunktion und ihre Aufgaben:** Ihr erfahrt alles über die Leber, über ihre Funktion und Aufgaben sowie über Erkrankung und die hieraus resultierenden Folgen. Diese Veranstaltung findet am Dienstag, den 12.04.2016 von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr im Eschenzimmer Zi.122 statt.
- 7 * Gesundes Arbeiten:** Hier steht uns eine Fachkraft des Bonner Zentrum für ambulante Rehabilitation zur Verfügung. Diese Fachkraft wird einen Vortrag über „tragen und heben“, sowie „Ergonomie am Arbeitsplatz“ halten. Im Anschluss werden hier praktische Übungen in Punkto „Gesunder Rücken (Rückenschule)“ mit allen Teilnehmern durchgeführt.



8*Grüne Smoothies:

Dieser Kurse findet am Dienstag, den 12.04.2016 von 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr im Club der Verwaltung statt.

9* CrossFit:

Dieser Kurs findet am Dienstag, den 12.04.2016 von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr wie auch von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt. Die Adresse ist **CityFit, Bonner Straße 137 (über dem Lidl)** Hier ist es wichtig, dass Ihr die Uhrzeit angebt. Bitte erscheint fünf Minuten vor Kursbeginn in Sportbekleidung. Das Umziehen kann vor Ort im Fitnessstudio erfolgen. CrossFit sind ca. 10 Stationen, die pro Station ca. zwischen 45-60 Sekunden andauern. Es ist eine Mischung aus Kraft und Koordination.

10* Kinesis Station:

Dieser Kurse findet am Dienstag, den 12.04.2016 von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr wie auch von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt. Die Adresse ist **CityFit, Bonner Straße 137 (über dem Lidl)** Hier ist es wichtig, dass Ihr die Uhrzeit angebt. Bitte erscheint fünf Minuten vor Kursbeginn in Sportbekleidung. Das Umziehen kann vor Ort im Fitnessstudio erfolgen. Kinesis Station findet an 6-8 Geräten statt und stärkt den Rücken (Rücken Fit).

11* Bogenschießen:

Dieser Kurs findet am Dienstag, den 12.04.2016 auf dem Sportplatz Zentrum West (hinter der Fachhochschule Bonn/Rhein Sieg) von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr statt. Da die Teilnehmerzahl auf 8 begrenzt ist, wird die Teilnahme verlost.

**12* Erobern Sie sich zurück
-über das Gewinnen von
Autonomie:**

Dieser Kurs findet am Mittwoch, den 13.04.2016 von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr und von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr im kleinen Ratssaal statt. Auch hier ist es wichtig die Uhrzeit anzugeben. Hier handelt es sich um einen interaktiven Vortrag mit der Frage, was Autonomie im Leben ist und wie wir sie immer weiter entwickeln können. Was ist Autonomie? Vom Körper zum Geist – was der Mensch alles gestalten kann. Das Leben zwischen Grenzen und Wachstum. Wie kann ich meine Grenzen verschieben? Weshalb Reduktion wahres Wachstum ist?

13* Yoga-lates:

Dieser Kurs findet am Mittwoch, den 13.04.2016 in der kleinen Sporthalle am Sportplatz Zentrum West (hinter der Fachhochschule Bonn/Rhein Sieg) zwischen 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr statt. Bitte Sportbekleidung und Iso Matte mitbringen.

14* Camino:

Dieser Kurs findet am Mittwoch, den 13.04.2016 von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr im **CityFit, Bonner Straße 137 (über dem Lidl)** statt. Hier ist es wichtig, dass Ihr die Uhrzeit angebt. Bitte erscheint fünf Minuten vor Kursbeginn in Sportbekleidung. Das Umziehen kann vor Ort im Fitnessstudio erfolgen. Dieser Kurs ist eine Mischung aus Tanz und Kampfsport. Es war im letzten Jahr der Renner in den USA.

**15* Wir laufen für einen guten
Zweck!:**

Der Spendenlauf startet am Donnerstag, den 14.04.2016 um 16.30 Uhr **von der Marktplatte vorm Rathaus** aus. Um noch rechtzeitig die Startnummern verteilen zu können, wäre es schön, wenn Ihr ca. 5 bis 10 Minuten vor Beginn eintrefft. Dieses Jahr wird die durch den Spendenlauf gesammelte Spende auf die Tafel und die RonaldMc Donald Oase aufteilen.

Alle Kurse sind Dienstzeiten. Lediglich der Spendenlauf findet außerhalb der Dienstzeit statt.

Nach dem Spendenlauf werden im **Foyer vor den Ratssälen**, wie jedes Jahr, alkoholfreie Cocktails gereicht.



Die Zusagen für die Kurse erfolgen in der 14. KW. Sollte Ihr noch Fragen haben, dann könnt Ihr euch an uns wenden.

Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen!

Euer BEM-Team