



## Gesundheitstag

für Mitarbeiter/-innen des Evang.-Luth. Dekanatsbezirks Coburg

Montag, 22. Juni und Dienstag 23. Juni 2020

Manchmal scheint das Leben hart zu sein. Stress und Hektik dominieren den Alltag. Doch wie hält man sich eigentlich gesund?

Oft helfen kleine Veränderungen, ein Wechsel in der täglichen Routine oder eine Auszeit, um sich fitter und gesünder zu fühlen. So eine Auszeit sollen diese Gesundheitstage sein. Die Mitarbeitervertretungen (MAV) vom Dekanat Coburg und die Fachkraft für Arbeitssicherheit haben diese Tage so gestaltet, dass Sie ihre Teilnahme flexibel planen können, und sich für einzelne Workshops anmelden oder bei „Information, Austausch und Besinnung“ Ideen für Ihren Lebens- und Arbeitsalltag sammeln können.

**Ihrem Arbeitgeber ist Ihre Gesundheit wichtig und so wird das vielfältige Programm im Rahmen Ihrer Arbeitszeit angeboten. Für die Planung ist eine Anmeldung notwendig.**

**Termin:** Montag, 22. Juni 2020 und Dienstag, 23. Juni 2020 09:30 – 15:00 Uhr (zeitweise Anmeldung möglich)

**Ort:** **Coje, Coburger Jugendeinrichtung** Rosenauer Straße 45, 96450 Coburg

**Zielgruppe:** alle hauptberuflichen Mitarbeiter/-innen des Evang.-Luth. Dekanatsbezirks Coburg

**Verantwortlich:** **Mitarbeitervertretungen** Petra Wagner, Frank Förtsch  
**Maik Hart** (0170 4871467) E-Mail: maik.hart@elkb.de, Sicherheitsmeister (FASI), KGA Coburg

**Kosten:** für Sie keine

**Voraussetzung:** schriftliche Anmeldung im Kirchengemeindeamt (KGA) und Dienstbefreiung vor Ort durch die Vorgesetzten

**Anmeldeschluss 31. März 2020**

### Ablauf der Tage

09:00 Uhr Ankommen, Begrüßungskaffee

09:30 Uhr **Begrüßung** durch die Verantwortlichen **thematischer Andachtsimpuls** durch die Dekane Stefan Kirchberger und Andreas Kleefeld

ab 10:00 Uhr **Workshoprunde 1**

10:00-15:00 Uhr **Information, Aktion und Besinnung**

ab 13:00 Uhr **Workshoprunde 2**

**Für Getränke und Verpflegung während der Veranstaltung ist gesorgt.**

## Information, Aktion und Besinnung zwischen 10:00 – 15:00 Uhr Diese Stände können ständig besucht werden.

### Mein Büroarbeitsplatz

Fragen rund um das Thema Büroarbeitsplatz und Kitaeinrichtungen werden beantwortet. Außerdem können höhenverstellbare Schreibtische, Bürostühle, Swopper und Erzieherinnenstühle getestet werden.  
Referentin: Frau Gillig, Fa Meusel  
Objekteinrichtungen

### Psychische & Physische Belastung

In Kindertagesstätten gibt es besondere Herausforderungen im psychischen und physischen Bereich. Zu diesen Themen werden Sie beraten und es werden Lösungsansätze aufgezeigt.  
Referentin: Frau Dopf, BGW

### Lecker und gesund

Im Speisesaal kann man sich verpflegen, Rezepte einpacken, blind verkosten und wenn man möchte selbst einen leckeren Imbiss kreieren.  
Referenten: Diakon Rainer Mattern mit Auzubis des KGA's

### Licht und Insektenschutz

Hier können Sie sich über Lichtschutz und Insektenschutz in Büros oder Küchen informieren  
Referent: Herr Wolf

### Sehen und Hören

Neben einer Beratung zum Thema Sehen und Hören wird es Ihnen an diesem Tag möglich sein einen kostenlosen Hörtest und/oder Sehtest durchzuführen.  
Referent: Herr Herpich, Geyer Sehen und Hören

### Komm mit Mensch

Im Rahmen der neuen Kampagne „kommmitmensch“ unterstützt die VBG Mitgliedsunternehmen mit einer Vielzahl von Informationsangeboten, Seminaren und persönlichen Beratung.  
Referent: Herr Büchner, Frau Weber VBG

### Werde ich gesund alt?

Zur Beantwortung dieser Frage spielt die körperliche Fitness eine große Rolle. Lassen Sie eine Körperanalyse (BMI, Muskel- u. Körperfettanteil) machen und Ihren Blutdruck checken.  
Referenten: Herr Falch und Mitarbeiter vom Sportland Coburg

### Fokussieren Sie Ihre Mitte

Das intuitive Bogenschießen ist eine Methode seine eigene Mitte zu finden und sich auf eigene Ziele zu fokussieren. Treffen Sie mit Pfeil und Bogen das Ziel?  
Referentin: Frau Hart

### Spirituell auftanken

Dieses Angebot richtet sich an Körper, Geist und Seele. Wie schöpfe ich Kraft aus meinem Glauben? Verschiedene spirituelle Angebote laden zum Mitmachen ein.  
Referent: Herr Roßteuscher, Senior des Pfarrkapitels

### Ernährungsberatung

Nicht nur eine Präsentation, sondern auch eine kurze Aktion ist für Sie vorbereitet. Bei Bedarf kann sich über das Betriebliche Eingliederungs-Management (BEM) informiert werden  
Referent: Herr Abeska mit Team der Ernährungsberatung der AOK Bayern

### Brandschutzübung

Hier kann man aktiv einen Entstehungsbrand löschen und den Umgang mit Feuerlöscher üben.  
Referenten: FA. Hill Rödental

### E-Bike Parcours

Testen Sie aktuelle Modelle von E-Bikes bei einem kleinen Parcours.  
Referent: Herr Heß Intersport Wohlleben

## Workshops

Runde 1: Vormittag  
Runde 2: Nachmittag

## Hierfür ist eine Anmeldung notwendig

### Nordic Walking

Einfach nur Spazieren gehen? Nein! Entdecken Sie, wie fit Nordic Walking Sie machen kann.  
Referentin: Frau Busch, Kindergarten Scheuerfeld  
10:15-11:15 und 14:00-15:00 Uhr  
wenn vorhanden, Nordic-Walking-Stöcke mitbringen

### Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz

Dies ist ein bewegter Vortrag, in welchem Ausgleichsübungen integriert sind.  
Referent: Herr Falch, Sportland Coburg  
10:00-11:00 und 14:00-15:00 Uhr

### Aqua Gymnastik im Aquaria

Leichte Gymnastikübungen im Aquaria Coburg  
Referenten: VHS-Coburg  
Runde 1 Montag 15:00-16:15  
Runde 2 Dienstag 14:00-15:15 Uhr  
Badesachen erforderlich

### Kletterwand DAV-Coburg

Lernen Sie eine Methode kennen, die es möglich macht, als Team zusammen zu wachsen und Herausforderungen gemeinsam zu meistern.  
Referenten: DAV-Coburg **Nur Nachmittag!**  
13:00-14:30 Uhr leichte Trainingskleidung nötig

### Trainingsübungen für den Rücken

Zeiten: 11:15 – 11:45 Uhr (Runde 1)  
13:15 – 13:45 Uhr (Runde 2)  
max.: 20 Personen  
Referent: Herr Bößl, Sportland Coburg

### Einführung in „sanftes Laufen“

Lauftraining mit Vortrag. Leichte Trainingskleidung wird benötigt.  
Referenten: Running Bros  
10:30-11:30 und 13:00-14:00 Uhr

### EMS Personal Training

Das schnellste Personal Training der Welt durch Elektro-Muskel-Stimulation. Hier erfährst du eine kleine Einführung mit Mitmachaktion.  
Referenten: EMS-Lounge  
10:30-11:30 und 13:00-14:00 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung von:



## Verbindliche Anmeldung

Gesundheitstag des Evang. - Luth. Dekanatsbezirks Coburg

Bitte senden Sie uns für Ihre Einrichtungen die Anmeldungen per Mail **bis zum 31.03.2020** zurück an:

[maik.hart@elkb.de](mailto:maik.hart@elkb.de)

Sollten Sie an **keinem** Workshop teilnehmen und nur die Informationsstände nutzen, dann tragen Sie bitte die „0“ wie unten beschrieben ein. Für die Workshops, an denen Sie teilnehmen, bitte die entsprechende Nummer einschreiben. Sollten Sie an beiden Tagen teilnehmen, dann tragen Sie sich bitte entsprechend ein.

**Ihre Einrichtung:** \_\_\_\_\_

### Workshop-Nummer:

- 0 = Nur Information
- 1 = Nordic Walking
- 2 = Aqua Gymnastik
- 3 = Kletterwand
- 4 = Einführung in sanftes Laufen
- 5 = Gesundheitsprävention
- 6 = Trainingsübungen für den Rücken
- 7 = EMS Personal Training

Teilnehmer – Name:	Tag/Tage:	Vormittags runde:	Nachmittags runde:	Workshop Nr.:

