



2. Gesundheitstag

➤ für alle Beschäftigten der Firma Fritz und deren Angehörige

Samstag, den 25.09.2010
 von 10:00 bis 15:00 Uhr
 in der „Bächtlehalle“ Heilbronn



Jochen Kaufmann
www.erfolgreiche-raucherentwöhnung.de

www.barmer-gek.de



MGM
 Martina's - Gesundheits - Management
 Dipl. Oec. troph.
 Martina Grundmann

Wellness- und Aromamassagen
 Kirsten Hofmann 

BARMER
GEK die gesund
 experten

Special Items

- 10:00 Uhr Eröffnung des Gesundheitstages durch Herrn Fritz
- 10:30 bis 11:30 Uhr „Rauchfrei“ Vortrag von Jochen Kaufmann
- 11:45 bis 12:30 Uhr „ Progressive Muskelentspannung“ Schnupperkurs mit Katja Seng
- 13:00 bis 13:30 Uhr „Übungen zum Rückengerechten Tragen und Heben“ mit der Physiotherapie Grötzinger
- 14:00 bis 14:30 Uhr „Optimale Ernährung für Berufskraftfahrer/innen und im Schichtbetrieb“ Vortrag von Martina Grundmann
- 12:45 Uhr More Motion Dance Academy Show
- 14:45 Uhr More Motion Dance Academy mit „Zumba“ zum Mitmachen

Info- und Actionpoints 10:00 bis 15:00 Uhr

- CO² Messung
- Individuelle Ernährungsberatung und Körperfettmessung mit Martina Grundmann
- Zeit für Dich – Informationen von Katja Seng zu Stressmanagement, Bewegung und Entspannung
- Stadtapotheke Schwaigern mit Messungen von Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin.
- Venenmessung mit Weber & Greissinger
- Bewegungsparcours mit Torwandschießen, Bürostuhlwettfahrt und Zielballweitwurf
- Kräuterkunde und Wissenswertes von der Kräutertee Frau Wilhelm.
- Teusser- Wasserinfostand
- Wii Sport Aktion
- Schnellsehtest mit Optik Binder
- Nackenmassage von der Physiotherapie Grötzinger
- Wohlfühlmassage- Aromamassage, Rücken, Schulter, Arme von und mit Kirsten Hofmann
- More Motion Dance Academy Infostand
- 14:45 Uhr Auslosung der Gewinne

Wer mitmacht, kann gewinnen. Ab mit dem Teilnahmecoupon in die Gewinnspielbox und bei der Auslosung um 14:45 Uhr dabei sein.

Preise: Restaurantgutschein für 50€, Ganzkörper-Schokoladenmassage, Blutdruckmessgerät, Teusser- Mineralwasser, Trinkwasseruhren, Sonnenbrille u.v.m.

Alle Angebote werden an diesem Tag von den Kooperationspartnern kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Anmeldung bis 03.09.2010 an Frau Metzger

Ich _____ nehme am Gesundheitstag mit _____ Personen teil.

(Name, Vorname)