



Du bist,
was Du
isst!

Deine Ernährung sollte nicht nur uns wichtig sein!

Gesundheitsprogramm 2020

Inhaltsverzeichnis



Vorwort Geschäftsführung	03
Rückblick Kochkurs + Wandertag	04 – 05
Terminübersicht / Jahresplanung	06 – 07
Aktionstage	08 – 17
Dauerangebote	18 – 22
Informationen	23
Rückenübungen des Monats	24 – 27
Gesundheitsteam	28
Ansprechpartner	29
Rückblick Wandertag + Workshop + Kochkurs	30 – 31

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

bereits seit 2016 kommen wir unserem wie auch Ihrem Wunsch nach mehr Gesundheit am Standort Lindhövel mit einem umfangreichen Gesundheitsprogramm nach. Die Dauerangebote (Qualitrain, Bikeleasing etc.) und Aktionstage, die wir zur Förderung von Sport, gesunder Ernährung und psychischer sowie körperlicher Gesundheit für Sie bereitstellen, erfreuen sich seit jeher wachsender Beliebtheit.

Bereits im vergangenen Jahr haben wir uns insbesondere die gesunde Ernährung am Standort Lindhövel zum Ziel gesetzt: Seit Mai 2019 erhalten wir zweimal wöchentlich umfangreiche Obstlieferungen, die jedes Mal großen Anklang finden und auch bei den angebotenen Kochkursen wird stets auf ebenso gesunde wie leckere Gerichte gesetzt. Doch wir möchten Ihre Gesundheit nicht nur von innen, sondern auch aktiv von außen fördern. Ergonomische Arbeitsplätze sind uns hierbei wichtig, jedoch allein nicht ausreichend. Daher wird es zukünftig

die „Rückenübung des Monats“ geben, die über den internen Newsletter kommuniziert wird. Für diese sollte sich jeder von uns drei bis vier Mal pro Tag eine Minute Zeit nehmen.

Uns liegt Ihre Gesundheit am Herzen – deswegen möchten wir die Optimierung der Ernährung und des gesamten Lifestyles am Standort Lindhövel in Zusammenarbeit mit unseren neuen Partnern, der Techniker Krankenkasse + AktiVital, weiter vorantreiben. Getreu dem Motto „Du bist, was du isst“, möchten wir neben der Steigerung der Gesundheitsquote auch mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit erzielen. Denn wir wissen aus eigener Erfahrung, dass ein verlockendes Mittagessen oftmals schwer im Magen liegt, was eher Trägheit anstatt die Leistungsfreude fördert. Doch wie schafft man es, im Lindhövel eine ausgewogene Ernährung zu verfolgen? Hierfür werden wir in diesem Jahr unterschiedliche Vorträge und Aktionstage anbieten.

Wir investieren gerne in Ihre Gesundheit!

PS: Auf einige Angebote freuen wir uns besonders; wir sehen uns beim Vortrag „Einkaufen – gesunde Ernährung muss nicht teuer sein!“



Hermann-J. Schulte J. Schulte

Hermann-Josef Schulte & Joachim Schulte
(Geschäftsführende Gesellschafter)

Rückblick Kochkurs + Wandertag





Terminübersicht

März

April

Mai

Juni

Juli

Vital-Screening
(Gesundheitsstatus)
Diäten unter die Lupe
genommen

Frühlingswanderung

Thementag "Zucker"

Einkaufen:
Gesundes Essen muss
nicht teuer sein

März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

August

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

November

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Dezember

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Jahresplanung

August

September

Oktober

November

Dezember

Praxis-Workshops:
Richtig essen am
Arbeitsplatz

Herbstwanderung

Augentraining
Vortrag

Kochkurse

Vital-Screening
(Gesundheitsstatus)

Mai

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
2	29	30				

Oktober

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

03.+05.03.2020 Vital Screening
 06.+09.03.2020 Vital Screening
 17.03.2020 Diäten – Was hilft wirklich?
 20.+21.03.2020 Werksverkauf
 27.+28.03.2020 Werksverkauf
 25.04.2020 Frühlingwanderung
 12.+13.05.2020 Thementag "Zucker"
 04.06.2020 Einkaufen – Kosten
 25.+26.08.2020 Praxis-Workshops

19.09.2020 Herbstwanderung
 02.10.2020 Oktoberfest (Produktion/ Versand)
 06.10.2020 Augentraining
 11.+19.+24.11.2020 Kochkurs
 13.+14.11.2020 Werksverkauf
 20.+21.11.2020 Werksverkauf
 04.12.2020 Weihnachtsfeier (Verwaltung)
 09.+10.12.2020 Vital Screening Check

Firmenveranstaltung

Aktion

Ferien

Termin Di, 03.03.2020
Do, 05.03.2020
Mo, 09.03.2020
Uhrzeit 09.00 – 16.00 Uhr
Termin 06.03.2020
Uhrzeit 08.00 – 13.00 Uhr

Kosten

Übernimmt das Unternehmen.

Anmeldungen

nimmt Frau Melina van Barga (-7174)
vom 14.02.2020 bis 28.02.2020 entgegen.

Wichtig!

Personenbezogene Daten aus Ihren
Messungen werden nicht an uns als
Arbeitgeber weitergegeben.

Vital-Screening

Inhalt

Beim Vital-Screening werden einige der wichtigsten Werte gemessen, die Aufschluss über den persönlichen Gesundheitsstatus geben und es möglich machen, sich einer gesundheitsbewussten Lebensweise entsprechend zu verhalten. Im Mittelpunkt steht dabei die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), bei der wahlweise Ideal- oder Normalwerte von Körperfett, Körperwasser und fettfreier Masse gemessen werden. Neben Angabe der gebräuchlichen BMI-Werte ist außerdem die Wiedergabe von speziellen Vergleichswerten für Adipositas (Fettleibigkeit) Grad I bis III möglich. Anschließend werden die Werte besprochen und damit verbunden alltagstaugliche, leicht umsetzbare Tipps gegeben, um eigenverantwortlich die Werte zu verbessern und einen gesunden Lebensstil anzustreben.



Termin Di, 17.03.2020

Uhrzeit 11.00 – 12.00 Uhr
15.30 – 16.30 Uhr

Kosten

Übernimmt das Unternehmen.

Anmeldungen

nimmt Frau Melina van Barga (-7174)
unter Angabe der Wunschzeit vom
24.02.2020 bis 13.03.2020 entgegen.

Diäten unter die Lupe genommen: "Was hilft beim Abnehmen wirklich?"

Inhalt

„Ich mache gerade eine Diät!“ ist ein Hinweis, den man im Freundes- oder Kollegenkreis insbesondere im Frühjahr häufig zu hören bekommt. Für die einen sind es nur ein paar Kilos, die sich in den Wintermonaten auf die Waage gemogelt haben, die anderen müssen oder möchten deutlich mehr abnehmen, weil das Gewicht bereits Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Verschiedene Diätformen versprechen da schnelle Erfolge. Doch welche Diät hilft wirklich? Ist die Glyx-Diät eine Lösung? Oder sollten wir lieber auf Kohlenhydrate verzichten und dafür eher auf Fett und Eiweiß setzen? Kann die Paleo- oder auch Steinzeitdiät helfen? Was ist von Trennkost zu halten? Kann ich mit einer speziell auf meinen Stoffwechsel abgestimmten Diät schneller mein Ziel erreichen? Vielleicht kann sogar ein Pulver helfen, das Idealgewicht zu erreichen? Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin Martina Bahde nimmt in dieser Veranstaltung verschiedene Trend-Diäten unter die Lupe und informiert, welche Methode beim Abnehmen wirklich hilft.



Termin Sa, 25.04.2020

Dauer 3 Std., 8,2 km

Anmeldungen

nimmt Frau Melina van Barga (-7174)
vom 30.03.2020 bis 17.04.2020 entgegen

Frühlingswanderung

Inhalt

Vom Parkplatz des Restaurants "Weitblick" in Amecke geht es am Golfplatz vorbei und anschließend in den Wald. In etwa 3 Stunden legen wir eine Strecke von ca. 8,2 km zurück. Auf unserem Weg steigen wir bis auf 453 Höhenmeter, um zum bestmöglichen Aussichtspunkt zu gelangen. Der Höhepunkt der Wanderung ist der Aussichtspunkt im Naturschutzgebiet „Hohe Steinert“. Vom Kreuz aus hat man einen herrlichen Blick auf Allendorf. Der Weg führt uns weiter durch Wiesen und Felder zum „Allendorfer Bahnhof“, einer Schutzhütte im Wald, wo viele Wanderwege aufeinander treffen. Durch riesige Kyrill-Flächen wandern wir aussichtsreich zurück zu unserem Ausgangspunkt.



Termin Di, 12.05.2020
Uhrzeit 09.30 – 16.00 Uhr (Produktion)
Termin Mi, 13.05.2020
Uhrzeit 09.30 – 12.00 Uhr (Verwaltung)
13.00 – 16.00 Uhr (Versand)

Kosten

Übernimmt das Unternehmen.

Anmeldungen

sind nicht notwendig.

Kommt einfach vorbei!

Zucker – süß oder gefährlich?

Inhalt

Zucker ist in aller Munde. Dem einen versüßt er das Leben, andere verteufeln ihn. Diplom-Oecotrophologin Martina Bahde informiert 2 Tage lang an einem Info-Point über das Thema „Zucker und andere Süßungsmittel“. In welchen Lebensmitteln steckt Zucker und wie viel und ist er wirklich so schädlich? Gibt es süße Alternativen, die vielleicht besser für die Gesundheit sind? Was ist von Süßungsmitteln und Zuckeraustauschstoffen zu halten? Diese aber auch andere Fragen rund um die Ernährung beantwortet die Ernährungsberaterin gerne am Info-Point. Alle MitarbeiterInnen haben die Möglichkeit, dort im Laufe des Tages Fragen zu stellen oder sich zu informieren. Kostenlose Info-Materialien werden ebenfalls bereitgestellt.



Termin Do, 04.06.2020

Uhrzeit 11.15 – 12.00 Uhr
12.30 – 13.15 Uhr

Kosten

Übernimmt das Unternehmen.

Anmeldungen

nimmt Frau Melina van Barga (-7174)
unter Angabe der Wunschzeit vom
11.05.2020 bis 29.05.2020 entgegen.

Einkaufen - Gesundes Essen muss nicht teuer sein

Inhalt

Regelmäßig nehmen wir uns vor, mehr auf unsere Ernährung zu achten. Aber gerade im hektischen Alltag hapert es dann an der praktischen Umsetzung. Dieser Vortrag gibt gut umsetzbare Impulse und Tipps für den bewussten Einkauf.

- ✓ Gute Einkaufsplanung ist das A und O
- ✓ Achtung: Psychologische Verkaufstricks
- ✓ Verpackungshinweise und Zutatenverzeichnis
- ✓ Functional Food, Snacks, Fertiggerichte, u.v.m.



Termin Di, 25.08.2020
Uhrzeit 09.30 – 16.00 Uhr (Produktion)
Termin Mi, 26.08.2020
Uhrzeit 08.30 – 11.15 Uhr (Verwaltung)
12.15 – 16.00 Uhr (Versand)

Kosten

Übernimmt das Unternehmen.

Anmeldungen

nimmt Frau Melina van Barga (-7174)
vom 03.08.2020 bis 21.08.2020 entgegen.

Bitte eine Brotdose oder ähnliches
mitbringen.

Praxis-Workshops: Richtig Essen am Arbeitsplatz – Heute ganz praktisch

Inhalt

Das Essen am Arbeitsplatz ist für viele eine Herausforderung, denn es muss gleichzeitig viele Anforderungen erfüllen: Einerseits soll es unsere Leistungsfähigkeit über den ganzen Arbeitstag erhalten, andererseits darf es aber auch nicht zu üppig sein und schlapp und träge machen. Es soll sich zu Hause schnell und einfach vorbereiten lassen und auch wenn am Arbeitsplatz keine Kühlmöglichkeit besteht, soll es frisch und appetitlich bleiben. Nicht jede(r) hat am Arbeitsplatz die Möglichkeit, einfach die Reste vom Vortag aufzuwärmen – d.h. neue Ideen sind gefragt.

Wie sich diese verschiedenen Anforderungen „unter einen Hut bringen lassen“, erfahren alle Interessierten in diesem Workshop ganz praktisch: Mit Unterstützung der Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin Martina Bahde bereiten die TeilnehmerInnen kleine vollwertige Snacks und (Zwischen-) Mahlzeiten zu, die anschließend auch am Arbeitsplatz verzehrt werden können.



Termin Sa, 19.09.2020

Dauer 4 Std., 11 km

Kosten

Übernimmt das Unternehmen.

Anmeldungen

nimmt Frau Melina van Bargaen (-7174)
vom 24.08.2020 bis 11.09.2020 entgegen.

Herbstwanderung

Inhalt

Wir durchlaufen das Geschichtsbuch Arnsbergs, den Themenwanderweg Kurfürstlicher Thiergarten im Arnsberger Wald. Zunächst wandern wir von der Jägerbrücke aus zum Arnsberger Viadukt, auf dem die Obere Ruhrtalbahn die Ruhr quert. Weiter geht es zum Haus Obereimer, ein ehemaliger Gutshof der Kölner Fürsten, die im Areal Thiergarten auf Jagd gingen. Wir laufen zum kurfürstlichen Tempelberg, der künstlich angelegt wurde, um die Jagdgesellschaften und das Wild beobachten zu können. Vorbei am Jagd- und Köhlerhaus Kapune passieren wir die Landstraße hinauf zur Ruine Rüdenburg auf dem Römberg. Diese diente als Baustofflager für das Haus Obereimer. Weiter wandern wir zur Kreuzbergkapelle, die 1865-1868 im neugotischen Stil erbaut wurde. Von dort aus hat man einen wunderschönen Blick auf die Altstadt von Arnsberg. Dem Kreuzweg folgend, schließen wir die 11km Wanderung ab und kehren zur Jägerbrücke zurück.



Termin Di, 06.10.2020

Uhrzeit 08.00 – 11.30 Uhr
12.30 – 16.00 Uhr

Kosten

Übernimmt das Unternehmen.

Anmeldungen

nimmt Frau Melina van Barga (-7174)
unter der Angabe der Wunschzeit vom
14.09.2020 bis 02.10.2020 entgegen.



Augentraining

Inhalt

Die Augen, das Sehen und die Verarbeitung der wahrgenommen Reize lassen sich trainieren für den Erhalt einer möglichst hohen Sehqualität, für scharfes Sehen in Nähe und Ferne und mehr Entspannung bei konzentriertem Arbeiten.

Aktivvortrag „Sehen und gesehen werden“ und Sehtrainingsworkshops

- Die Grundidee: Was ist Sehen?
- Sehen in Abhängigkeit von der körperlichen Konstitution
- Sehen im Kontext Anspannung/ Entspannung
- Warum Brillen nicht alle Sehaufgaben erfüllen
- Live-Trainings: z.B. Motorische Übungen
- Trockene Augen – ein Thema zum Weinen?
- Praktische Übungen zur Augenbeweglichkeit
- Erweiterte Wahrnehmung von scharfem und peripherem Sehen
- Augenentspannung
- Stimulierung der visuellen Verarbeitung im Gehirn

Aktionstage

Termine Do, 12.11.2020
Do, 19.11.2020
Di, 24.11.2020

Uhrzeit 18.00 – 22.00 Uhr

Kosten

45,- € Gesamtkosten

25,- € Eigenbeteiligung
20,- € werden vom Arbeitgeber
übernommen

Anmeldung

nimmt Frau Melina van Barga (-7174)
vom 12.10.2020 bis 30.10.2020 entgegen.

Hinweis/Vertragskonditionen

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung
eine verbindliche Zusage darstellt. Sollten
Sie am Termin kurzfristig verhindert sein,
müssen Sie die Gesamtkosten in Höhe von
45,- € selbst tragen.

Adresse

Die Fabrik
Röhre 21
59846 Sundern



Kochkurs

Inhalt

Schnippeln, kochen, dabei viel lachen, Neuigkeiten austauschen und Gemeinsamkeiten entdecken – Wo kann man das besser als rund um den Küchentresen. Nehmen Sie teil und bereiten unter Anleitung der Kursleitung Frau Rohe-Tekath in geselliger Runde ein köstliches Menü zu.



Termin Mi, 09.12.2020
Do, 10.12.2020

Uhrzeit 09.00 – 16.00 Uhr

Kosten

Übernimmt das Unternehmen.

Anmeldungen

nimmt Frau Melina van Barga (-7174)
vom 16.11.2020 bis 02.12.2020 entgegen.

Wichtig!

Personenbezogene Daten aus Ihren
Messungen werden nicht an uns als
Arbeitgeber weitergegeben.

Vital-Screening Check

Inhalt

Abschließend werden beim letzten
Vital-Screening die wichtigsten Werte
wiederholt gemessen und ausgewertet. So
können die zuvor gemessenen Werte ver-
glichen werden und zudem kann überprüft
werden, ob die angestrebten Ziele durch die
Umsetzung der Tipps verbessert wurden.

Natürlich sind an diesem Tag auch Erst-
messungen willkommen.



Frisches Obst am Arbeitsplatz

Wenn der kleine Hunger kommt, muss es nicht immer Schokolade sein. Obst ist gesund, hat Vitamine und schmeckt lecker. Der perfekte Snack für zwischendurch!

Jeden Dienstag und Donnerstag finden Sie die blauen Kisten mit frischem Obst an den zentralen Stellen:

- Wasserschlösschen
- Einkauf
- Buchhaltung
- Betriebsbüro
- Teamboard (Stempeluhr)

(Jedem Mitarbeiter stehen jeweils zwei kostenlose Portionen zu.)

Greifen Sie zu!



Sonderkondition NASS

Kosten 27,80 € pro 10er-Karte

Weitere Informationen

Erhalten Sie in der Personalabteilung.
Diese personalisierten 10er-Karten sind nicht zeitgebunden.



In der Personalabteilung können Sie 10er-Karten für das Freizeitbad NASS zu einem vergünstigten Tarif erwerben. Dabei erhalten Sie einen Preisnachlass von 25 %. Mit diesen personalisierten 10er-Karten können Sie folgende Tarife nutzen:

Sport-Tarif

(Mo. – Fr. 6.00 bis 9.00 Uhr
75 Minuten)

Sprinter-Tarif

(Mo. – Fr. 9.00 bis 20.00 Uhr
60 Minuten)

Mondschein-Tarif

(Mo. – Sa. 20.00 bis 22.00 Uhr)

Sonderkondition Hallenbad Sundern

Kosten 28,80 € pro 10er-Karte

Weitere Informationen

Erhalten Sie in der Personalabteilung.
Diese personalisierten 10er-Karten sind nicht zeitgebunden.



In der Personalabteilung können Sie 10er-Karten für das Hallenbad Sundern zu einem vergünstigten Tarif erwerben. Dabei erhalten Sie einen Preisnachlass von 10% auf den Eintrittspreis.



Dauerangebote

qualitrain Fitnessstudio

Kosten 25,- € pro Monat

Kosten

45,- € Gesamtkosten pro Monat

25,- € Eigenbeteiligung
20,- € werden vom Arbeitgeber
übernommen.

Anmeldung

nimmt Frau Melina van Barga (-7174)
entgegen.

Hinweis/Vertragskonditionen

Weitere Informationen erhalten
Sie in der Personalabteilung.
Bitte beachten Sie, dass Ihre
Anmeldung eine verbindliche
Zusage darstellt. Sollten Sie nach
12 Monaten nicht mindestens 40
Besuche im Fitnessstudio nach-
weisen können, müssen Sie die
Gesamtkosten in Höhe von 45,- €
pro Monat (in Summe 540,- € für
das gesamte Jahr) selbst tragen.



Kontakt

Qualitrain GmbH
Riesstraße 68
27721 Ritterhude
Telefon 04292 81120-50
www.qualitrain.net

Qualitrain ist ein Fitnessstudio-Verbund,
welcher mit über 3.000 hochwertigen
Sport-, Fitness und Wellnesseinrichtungen
kooperiert. Sie haben somit die Mög-
lichkeit, mit nur einem Vertrag in allen
qualitrain-Einrichtungen zu trainieren.
Auf der Homepage von qualitrain können Sie
sehen, welche Einrichtungen bzw. Studios
insgesamt teilnehmen (www.qualitrain.net/studios/die-verbundpartner/).
Sollte Ihr Studio nicht teilnehmen, können
Sie dieses gerne bei qualitrain anfragen-
vielleicht wird dann auch ihr Studio bald
dabei sein.

Interesse? Dann sind dies die nächsten Schritte:

1. Geben Sie in der Personalabteilung
Bescheid. Dort werden Ihnen alle weiteren
Unterlagen zur Verfügung gestellt und
die Konditionen nochmals genauestens
erklärt.
2. Vereinbaren Sie einen Termin in dem
Partner-Studio Ihrer Wahl.
3. Im Studio erhalten Sie Ihr individuelles
Trainingsprogramm. Einchecken können
Sie mit der App (qualitrain).

Wichtig: Sie benötigen ein appfähiges
Smartphone. Nun können Sie in allen
Partner-Einrichtungen trainieren!

**Jeden Monat neue Partner.
Regelmäßig reinschauen lohnt sich!**

Bikeleasing

Kosten Individuell

Kosten

Die monatlichen Kosten sind individuell abhängig von verschiedenen Kriterien (z.B. Kaufpreis, Lohnsteuerklasse, Kinderfreibetrag).

Anmeldung

nimmt Frau Melina van Barga (-7174) entgegen.

Hinweis/Vertragskonditionen

- Sie können Fahrräder und E-Bikes zwischen 599€ und max. 4.500€ leasen.
- Das Angebot ist beschränkt auf 1 Fahrrad pro Mitarbeiter.
- Das Fahrrad ist sofort ab Abholung versichert (auch gegen Diebstahl).
- Fachhändler und Marke sind frei wählbar, jedoch sind Internetversender ausgeschlossen.
- Die Laufzeit beträgt 36 Monate.

RADELNDE®
MITARBEITER

by PUROBIKE

Kontakt

PUROBIKE GmbH
Gerhart-Hauptmannstr. 24
48155 Münster
Telefon 0251 2704278
info@radelnde-mitarbeiter.de

Für das Thema Bikeleasing haben wir mit „Radelnde Mitarbeiter“ einen kompetenten Partner gefunden.

Dies ist das Prinzip beim Bikeleasing:

- Dienstfahräder werden steuerlich wie Dienstwagen behandelt
- Über eine Barlohnnumwandlung werden die Leasingraten vom Bruttogehalt bezahlt, zusätzlich versteuern Sie 1 % auf volle 100 Euro abgerundeten Viertels der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers ($\pm 0,25\%$) des Bruttolistenpreises als geldwerten Vorteil. Sie sparen somit Steuern und Sozialversicherungsbeiträge.

Möchten Sie erfahren, was Sie im Vergleich zum Direktkauf sparen können? Dann schauen Sie auf www.radelnde-mitarbeiter.de/vorteilsrechner.de

Dieses Angebot gilt für alle Mitarbeiter, die:

- einen unbefristeten Arbeitsvertrag haben
- keine Probezeit mehr haben
- keine Entgeltpfändung vorliegen haben
- noch mindestens 36 Monate im Unternehmen tätig sind

Dauerangebote

Betriebliche Sozialberatung

Kosten: übernimmt das Unternehmen
für max. 5 Sitzungen á 1 Std.

Caritasverband Arnstberg-Sundern e.V.
Hellefelder Str. 27-29
59821 Arnstberg



Sie brauchen Entlastung oder Unterstützung bei persönlichen oder arbeitsplatzbezogenen Herausforderungen?

Sie brauchen sich nicht durch den „Dschungel“ sozialer Beratungsangebote quälen. Durch eine direkte individuelle und vertrauliche Beratung entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen Lösungswege zu wichtigen privaten Themen wie z.B. Erziehungsfragen, Fragen von pflegenden Angehörigen, Suchterkrankungen, finanziellen Engpässen, depressiven Verstimmungen oder arbeitsplatzbezogenen Themen wie Veränderungsprozessen, Zeitmanagement, Stressbewältigung, Erschöpfungszuständen, Kommunikationsprobleme oder Konflikten. Bei komplexen Fragen nennen wir Ihnen erfahrene Expertinnen und Experten, denen wir vertrauen und bei denen Sie mit Ihrem Anliegen gut aufgehoben sind. Uns können Sie sich anvertrauen. Eine persönliche Beratung können wir Ihnen in unseren Räumlichkeiten in Arnstberg oder Sundern anbieten. Diese qualifizierte Beratung ist für Sie absolut vertraulich.

Rufen Sie uns gerne an:
0800 35 90 900

Die Caritas-Serviceline steht Ihnen wie folgt zur Verfügung:
montags und mittwochs:
8:00-10:00 Uhr und
16:00-18:00 Uhr

Alternativ können Sie uns auch gerne eine E-Mail schreiben:
beratung@serviceline-caritas.de

Betriebsarzt

Weitere Informationen

erhalten Sie bei:

Anna Tumanova
anna.tumanova@werkarzzentrum.de
Telefon 02932 4278

Werkarzzentrum Westfalen-Mitte e.V.
Freiheitsstraße 10
59759 Arnsberg

Verhalten bei Unfällen

Rufen Sie entweder die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder Ihren Vorgesetzten unverzüglich an und teilen ihm folgende Informationen mit:

WER ruft an?

Angabe vom Namen, Arbeitsplatz und Rückrufnummer

WO ist der Unfallort?

Arbeitsbereich, Arbeitsplatzbezeichnung

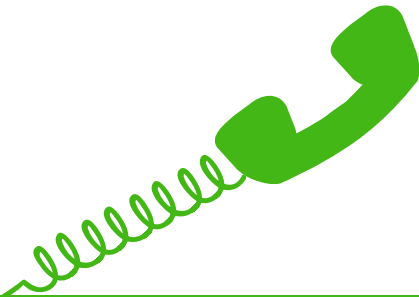
WELCHE Verletzungen?

z.B. Verbrennungen, Quetschungen, Atemstillstand

WIE VIELE Verletzte?

Zahl der Verletzten am Unfallort

Notruf 0112



Defibrillator

(Zur Stimulation des Herzmuskels bei lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen.)

Insgesamt stehen 3 Defibrillatoren zur Verfügung. Diese sind beim Betriebsbüro, beim Versandbüro und gegenüber vom schwarzen Brett im Flur zum Verwaltungsgebäude zu finden.

Rückenübungen des Monats

Januar



Armschwung im Stand (Oberer Rücken & Brust)

- Überhüftbreiter Stand
- Schwungeinleitung über die Arme zu einer Seite mit relativ fixiertem Becken, sodass an den jeweiligen Endpunkten während der Rotation im Oberkörper aktive Dehnreize in der Brustmuskulatur spürbar werden
- Die federnde Wirkung am Endpunkt der Bewegung wird als Schwungeinleitung zur Gegenseite genutzt und dort ausgeführt

Intensität: 5-10 Wiederholungen, 2 Sätze

Februar



Hacker im Stand (Oberer Rücken & Arme)

- Stabiler, aktiver Stand
- Die Arme sind 90° im Ellbogen angewinkelt und liegen am Körper an
- Kleine Hackbewegungen der Unterarme
- Während des Hackens die Arme strecken und wieder beugen

Intensität: 10-15 Sekunden bewegen, 2 Sätze

März



Liegestütze an der Wand (Brust & Schultern)

- Aktive Rumpfstabilisation
- Der Oberkörper befindet sich ungefähr eine Armlänge von der Wand entfernt, und die Handflächen werden etwa auf Brusthöhe gegen die Wand gelehnt
- Körper absenken, indem man die Ellenbogengelenke beugt
- Die Arme durch Streckung der Ellenbogen in die Ausgangsposition zurückführen

Intensität: 5-10 Wiederholungen, 2 Sätze

April



Eleganter Twist (Unterer Rücken & Beine)

- Aufrechter Stand, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Blick gerade nach vorne gerichtet
- Das rechte Bein vor das linke Bein gekreuzt
- Mit dem Oberkörper langsam Richtung Boden gehen, indem man Wirbel für Wirbel nach unten abrollt
- Die Arme sind gestreckt, die Hände verschränkt
- Stellung halten und langsam immer tiefer drücken

Intensität: 60 Sekunden halten, 2 Sätze

Mai



Schulterdehnen (Oberer Rücken & Schultern)

- Stabiler Stand
- Die Hände schließen sich vor dem Körper und ziehen nach vorne, sodass der obere Rücken sich rundet
- Die Schulterblätter auseinander ziehen

Intensität: 20 Sekunden halten, 2 Sätze

Juni



Po-Straffer (Gesäß & Unterschenkel)

- Stabiler, aktiver Stand
- Ein Unterschenkel wird nach hinten abgewinkelt
- Durch Anspannung des Gesäßes wird der Unterschenkel nach hinten geschoben
- Für sicheren Stand gegebenenfalls an einer Wand leicht abstützen
- Wichtig: Knie wird nicht nach vorne geschoben

Intensität: 5-10 Wiederholungen p. Seite, 2 Sätze

Rückenübungen des Monats

Juli



Flamingo an der Wand (Oberschenkel & Waden)

- Schultern und Becken in Kontakt mit der Wand
- Ferse etwa eineinhalb Fußlängen von der Wand entfernt
- Einbeinig so weit nach unten gehen, bis man unter dem Knie die Fußspitze gerade noch erkennen kann

Intensität: 15 Wiederholungen, 2 Sätze

August



Seitenbeuge federnd (Rücken & Oberkörper)

- Hüftbreiter, aktiver Stand
- Rechtes Bein hinter dem linken Bein kreuzen
- Bauch und Gesäß anspannen
- Rechten Arm über die Seite in Überkopfhöhe in eine Rumpfbeuge mitführen
- Leichtes federn im Endpunkt
- Dabei ruhig und gleichmäßig atmen

Intensität: 5 Wiederholungen p. Seite, 2 Sätze

September



Roboter (Rücken & vorderer Oberkörper)

- Aufrechter Stand im Türrahmen
- Der rechte Fuß ist vorn, das vordere Knie ist leicht gebeugt
- Rechte Hand greift von hinten, die Linke von vorne an den Türrahmen
- Die rechte Hand nach vorne drücken, mit der linken Hand gleich stark nach hinten ziehen
- Danach Seite wechseln (entlastet die Wirbelsäule)

Intensität: 4 Sekunden, jeweils 9 Sätze

Oktober



Beinlift (Unterer Rücken & Oberschenkel)

- Stabiler Stand
- Arme seitlich neben den Körper strecken
- Ein Bein gebeugt anheben, sodass der Oberschenkel parallel zum Boden ist
- Fußspitze anziehen, ohne den Boden zu berühren und die Übung wiederholen
- Gleichgewicht halten

Intensität: 5-10 Wiederholungen, 2 Sätze

November



Brustöffner (Oberer Rücken & Brustvorderseite)

- In Schrittstellung parallel zur Wand stehen
- Einer der Unterarme wird senkrecht gegen die Wand gelegt; das gebeugte Ellenbogengelenk befindet sich etwas über Schulterhöhe
- Drehung des Kopfes und des Oberkörpers zur Gegenseite, bis eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite spürbar ist
- Hochziehen oder Nach-vorne-Ziehen des Schultergürtels vermeiden

Intensität: 20 Sekunden halten, 2 Sätze p. Seite

Dezember



Halbmond (Schultern & Nacken)

- Sitz oder aktiver Stand
- Schultern tief und den Blick zu Anfang nach vorne gerichtet
- Der Kopf wird auf die rechte Seite in Richtung der rechten Schulter geneigt
- Der Blick ist weiter nach vorne gerichtet
- Der Kopf wird nun langsam und in mehreren Schritten nach vorne unten bis zur anderen Seite in einer Halbkreisbewegung geführt

Intensität: 5 Sekunden halten, 2 Sätze

Ihre Ansprechpartner



Dr. Markus Borgstädt
Personalwesen
02935 9653-170

m.borgstaedt@schulte-duschkabinenbau.de



Reimund Duhme
Konstruktion/ Betriebsrat
02935 9653-212

reimund.duhme@duschtec.de



Tobias Kaufhold
Produktion
02935 9653-105

t.kaufhold@schulte-duschkabinenbau.de



Sabine Schmidt-Lange
Vertrieb/ Betriebsrat
02935 9653-238

s.schmidt-lange@schulte.de



Marie Jochheim
Auszubildende Kauffrau
für Büromanagement

m.jochheim@schulte-duschkabinenbau.de



Alexandra Piontek
Einkauf
02935 9653-105

a.piontek@schulte-duschkabinenbau.de



Melina van Barga
Personalwesen
02935 9653-174

m.vanbarga@schulte-duschkabinenbau.de



Denis Porva
Versand
02935 9653-479

d.porva@schulte.de

Ihre Ansprechpartner Extern

Die Techniker Krankenkasse



Michael Görke
Berater Betriebliches
Gesundheitsmanagement
040-46 06 51 10-526



michael.goerke@tk.de



Thorsten Gillner
Berater Betriebliches
Gesundheitsmanagement
040-46 06 51 10-657



thorsten.gillner@tk.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement



Lasse Thomsen
Aktivital Prozessbegleiter
040-64 66 99 5-11



lasse.thomsen@aktivital.de

Ernährungsberatung



Martina Bahde
Diplom-Oecotrophologin
02933 902996



martina@bahde.net



Rückblick Wandertag + Workshop+ Kochkurs







moderne
Badeinrichtungen
SCHULTE
Duschkabinenbau

Haben Sie Fragen, Ideen oder Wünsche?
Dann wenden Sie sich an das Gesundheitsteam!



Schulte Duschkabinenbau GmbH & Co. KG
Schulte Home GmbH & Co. KG
Am Lindhövel 1, 59846 Sundern