

ANMELDUNG

Ich nehme am **2. Gesundheitstag für die Wirtschaft der Region Trier** teil und melde mich hierzu **verbindlich** an.

Name, Vorname: _____

Firma/Organisation: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich werde von _____ Personen begleitet.

Name(n): _____

Bitte teilen Sie uns mit, welche Angebote Ihre Begleitperson(en) wahrnehmen möchte(n).

Ich nehme folgende Angebote wahr:

Impulsvorträge

- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Funktionelles und Neuromuskuläres Training

Schnupperkurse

- Rückenfit mit Miriam Welte und Judith Derbach
- Entspannungstraining mit Mégane Vallet
- Lauf- und Gymnastiktreff mit Herbert Steffny und Miriam Welte (bitte Sportbekleidung mitbringen)

Die Veranstaltungsteilnahme ist kostenfrei. Wir versenden keine gesonderte Anmeldebestätigung.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis spätestens 20. Mai 2015 an:

Fax: (06 51) 97 77-5 05 oder

E-Mail: martina.becker@trier.ihk.de

Ihre Ansprechpartner für die Veranstaltung sind:

Martina Becker
IHK Trier
Tel.: (06 51) 97 77-9 10
martina.becker@trier.ihk.de

Judith Derbach
HWK Trier
Tel.: (06 51) 2 07-4 84
jderbach@hwk-trier.de

Anfahrtsskizze IHK Trier

Industrie- und Handelskammer Trier
Herzogenbuscher Straße 12 · 54292 Trier



Der Gesundheitstag findet im Rahmen des Projekts „KMU und Handwerk 2015: vital und demografiefest“ der Handwerkskammer Trier und in Kooperation mit Initiative Region Trier, Kreis Junger Unternehmer und Industrie- und Handelskammer Trier statt. Dieses Projekt wird vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz gefördert.



2. Gesundheitstag für die Wirtschaft der Region Trier

Firmen-Fitness live erleben mit Herbert Steffny und Miriam Welte

Mittwoch, 27. Mai 2015 | 9:00 bis 13:00 Uhr
Tagungszentrum der IHK Trier



Mehr Gesundheit im Betrieb zahlt sich aus – so gelingt der Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung!

Beim zweiten Gesundheitstag für die Wirtschaft der Region Trier können Unternehmer, Führungskräfte und alle, die sich im Betrieb mit dem Thema Mitarbeitergesundheit beschäftigen, Firmen-Fitness live erleben und Ideen für die Umsetzung im eigenen Unternehmen sammeln.

Zum Start in den Gesundheitstag laden wir Sie zu einem leckeren Frühstücksbüfett mit gesunden Snacks ein. Der Laufprofi, 16-fache Deutsche Meister, Olympiateilnehmer und Buchautor Herbert Steffny, der einst Joschka Fischer für den Marathon trainierte, erläutert danach, wie Walking, Jogging und Rückenschule für mehr Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit sorgen können.

In der Talkrunde stellen Unternehmen ihre Strategien vor, mit denen es ihnen gelingt, mit gutem Beispiel voranzugehen. Denn ein Chef, der auf seine eigene Gesundheit gut achtgibt, kann für seine Mitarbeiter ein Vorbild sein und sie für eine gesündere Lebensführung begeistern.

Im Praxisteil warten neben spannenden Kurzvorträgen verschiedene Schnuppereinheiten auf Sie. Mit Bewegung, Entspannung oder im Lauf- und Gymnastiktreff mit Laufexperte Herbert Steffny, der Olympiasiegerin im Bahnradsport Miriam Welte und den Miez-Spielerinnen Judith Derbach und Mégane Vallet lernen Sie das Thema „Gesundheit im Betrieb“ aktiv kennen. Im Ausstellungsbereich mit Infoständen, Gesundheits-Checks und Aktionen können Sie sich mit Gesundheitsexperten austauschen und erleben, wie Gesundheit im Betrieb umgesetzt werden kann.

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMM

Ab 9:00 Uhr Vitales Frühstücksbüfett und Besuch der Ausstellung

9:30 Uhr Begrüßung und Eröffnung
Dr. Jan Glockauer
Hauptgeschäftsführer, IHK Trier

9:45 Uhr Keynote
Laufend in Form
Herbert Steffny
Spitzensportler, Laufexperte, Buchautor

10:30 Uhr Diskussionsrunde
Mit gutem Beispiel voran! – Impulsgeber für Gesundheit im Betrieb
Andreas Gorgeneck
Schreinerei Gorgeneck, Trier

Uta M. Weber
Türelemente Borne Handelsgesellschaft mbH, Trierweiler

Susanne Hermen
LUDWIG Treuhand GmbH, Trier

Roman Beck
Landal GreenParks GmbH

Markus Schumann
Leyendecker Holzland GmbH & Co. KG, Trier

Moderation: **Christian Schmidt**
Freiberuflicher Journalist und Radioredakteur

11:00 Uhr **KMU und Handwerk 2015: vital & demografiefest**
Christian Neuenfeldt
Referatsleiter Betriebsberatung, HWK Trier

11:10 Uhr Kurzinterview
Spitzensport wirbt für Gesundheit in Betrieben
Herbert Steffny, Miriam Welte, Judith Derbach, Mégane Vallet

11:30 bis 12:00 bis Impulsvorträge
Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Burnout-Prophylaxe
Christa Greis
Trainerin für achtsamkeitsbasierte Verfahren

12:15 bis 12:45 Uhr **Funktionelles und Neuromuskuläres Training – Die Kraft, die aus der Tiefe kommt**
Jürgen Altmeyer
Geschäftsführer, Gesundheitszentrum renoviaMED

11:30 bis 12:00 Uhr Schnupperkurse
Rückenfit
mit Miriam Welte und Judith Derbach

11:30 bis 12:00 Uhr **Entspannungstraining**
mit Mégane Vallet

12:00 bis 13:00 Uhr **Lauf- und Gymnastiktreff**
mit Herbert Steffny und Miriam Welte

In unserem Ausstellungsbereich erwarten Sie folgende Anbieter mit Infoständen und Aktionen:

brandtcoaching – ansteckend gesund, Diakonisches Werk Trier und Simmern-Trarbach, Dr. Klein, Jakoby & Partner, éfit Training – EMS Body Workout, Eva Hauser – Praxis für Ernährungsberatung, Gesundheitspark Trier, Fit for Business, getFit, Nauconsult – Lösungen für Menschen und Organisationen, Praxis für systemische und lösungsorientierte Therapie Barbara Nau