

GEW Saalkreis lädt zum

*Wenn der Schädel dröhnt und dampft,
wenn das Rückgrat sich verkrampft,
wenn dir die Gelenke rosten,
bist du nicht mehr auf dem Posten!*

*Drum mal zwischendurch entspannen!
Das verhindert Leistungs-Pannen
und hält auch am Arbeitstisch
Geist und Körper jung und frisch!*

*Sei kein stures Arbeitstier!
Im Beruf gehören dir
täglich fünf Minuten Zeit
auch für deine Wenigkeit!*

*Atme, strecke, beuge, biege,
kreise, stütze, schwinge, wiege -
und dann machst du frohgemut
deine Arbeit doppelt gut!*

Eckart Hachfeld



Gesundheitstag

Leistungsstark und fit durch den Alltag

Die GEW Saalkreis lädt zum
Gesundheitstag ein

Bestandteil dieses besonderen
Tages sind für Sie

- Bewertung der Rumpfmuskulatur (theoretische und praktische Vermittlung)
- Ausmessen der Muskulatur durch Spymex
- Rückengerechtes Verhalten (mit Übungen)
- Blutdruckmessung / Blutzuckerbestimmung
- Gesunde Ernährung mit Verkostung (Erklärt von einer Ökotrophologin)
- Fitnessgetränke mit Verkostung

Unser Kooperationspartner hierbei ist die ESO-Schule in Halle.
Der Gesundheitstag wird zudem sowohl von Auszubildenden in den Gesundheitsfachberufen, als auch von lizenzierten Trainern und Mitarbeitern der Gesundheitsförderung gestaltet.

WO und WANN?

09.04.2016
9.00 - 13.00 Uhr

Ort der Veranstaltung:
ESO Halle
Ernst-Kamieth_Str.2b
06110 Halle

Achtung!
Begrenzte Teilnehmerzahl
Nur für GEW-Mitglieder
Kostenfrei

Verbindliche Anmeldung bis zum 20.03.2016

E-Mail: gabriela.elze@gmx.de

oder per Post

Gabriela Elze
Brunnenstraße 9
06193 Petersberg