

Dritter Gesundheitstag der Tischler-Innung Coesfeld
Freitag, 21. Juni 2024, Beginn 14:00 Uhr

Veranstaltungsort: Handwerks-Bildungsstätten e.V./Technologiezentrum, Stockum 1, 48653 Coesfeld

Programm

- 14:00 Uhr **Begrüßung und Einführung in die Veranstaltung**
- 14:15 Uhr - ca. 17:15 Uhr **Durchführung verschiedener Messungen**
- Individuelles Rückenscreening: Persönliche Auswertung der Rückenform und Beweglichkeit und Vorschlag für Übungen zur Verbesserung von Haltung und Mobilität (Dauer: ca. 15 Minuten / IKK classic)
- Back-Check: Messung der Kraftfähigkeit der Rumpf- und Oberkörpermuskulatur (Dauer: ca. 15 Minuten / IKK classic)
- Rücken-Kamera: Darstellung der Belastungen auf die Wirbelsäule beim Heben und Tragen (Dauer: ca. 10 Minuten / BGHM)
- Individuelle Stressmessung: Messung des persönlichen Stresslevels und Vorschläge für eine gesunde Balance (Dauer: ca. 10 Minuten / IKK classic)
- Unterschiedliche Körperwerte: Messungen von Cholesterin, Blutzucker, Blutdruck, Griffstärke, Ganzkörperfettmessung, Aufschluss über persönliche Problembereiche und Hinweise zur Verbesserung (Dauer: ca. 15 Minuten / IKK Classic)
- Lungenfunktionstest: Überprüfung der Lunge und der Atemwege, Kurzberatung und Tipps zur Verbesserung (Dauer: ca. 15 Minuten / IKK Classic)
- Ernährung: Kurzberatung und Tipps zur gesunden Ernährung (IKK classic)
- Wasser-Station: Verkostung unterschiedlicher Wässer und Tipps zur Verbesserung des eigenen Trinkverhaltens (IKK classic)
- Hör- und Sehtest: Prüfen der Hörfähigkeit und Beratung zum Gehörschutz/ Überprüfung der Sehschärfe (Dauer: ca. 10 Minuten / BGHM)
- Individueller Hautschutz: Kontrolle der Hautbeschaffenheit an den Händen, Beratung zur Pflege und Schutz der Haut (Dauer: ca. 10 Minuten / BGHM)
- Freiwillige Unternehmerversicherung: Beratung zum Thema Arbeits- und Wegeunfällen, Berufskrankheiten für UnternehmerInnen (BGHM)
- 14:15 Uhr – 14:45 Uhr **Workshop „Rückengesundheit“**
Individuelle Übungen zur Förderung der Bewegung und Stärkung der Muskulatur (IKK classic)
- 14:15 Uhr - 14:45 Uhr **Workshop „Trink, bevor Du Durst hast!“**
Wasser: Gesundes und nachhaltiges Trinkverhalten bei der Arbeit (IKK classic)
- 15:15 Uhr - 15:45 Uhr **Unternehmer-Lounge**
Gut angelegt: Investitionen in gesunde und sichere Arbeitsplätze (Fachverband des Tischlerhandwerks NRW und IKK classic)
- 16:00 Uhr - 16:30 Uhr **Workshop „Stressbewältigung und Entspannung“**
Stress abbauen und vermeiden- Tipps zum besseren Umgang mit Stress + prakt. Entspannungsübungen (Fachverband des Tischlerhandwerks NRW)
- 16:45 Uhr - 17:15 Uhr **Workshop „Rückengesundheit“**
Individuelle Übungen zur Förderung der Bewegung und Stärkung der Muskulatur (IKK classic)
- 16:45 Uhr - 17:15 Uhr **Workshop „Trink, bevor Du Durst hast!“**
Wasser: Gesundes und nachhaltiges Trinkverhalten bei der Arbeit (IKK classic)
- ca. 17:30 Uhr **Abschlussrunde mit allen Teilnehmern**
- ca. 17:45 Uhr **Ende der Veranstaltung**