In Kooperation mit

CITY FITNESS
FITNESS- UND GESUNDHEITSZENTRUM

caritas für Recklinghausen

MITARBEITERVERANSTALTUNG:
RAPHAELSCHULE, 30. JANUAR 2019, 10 BIS 17 UHR

WIR SIND DA

GESUNDHEITSTAG 2019

Gesund sein – gesund bleiben!

- Gesunder Rücken
- Stressbewältigung
- Die richtige Ernährung im Alltag
- Burnout ist kein Schicksal

CARITASVERBAND FÜR DIE
STADT RECKLINGHAUSEN E.V.

RAPHAELSCHULE · 45657 Recklinghausen · Börster Weg 13

02361 5890-0 info@caritas-recklinghausen.de

www.caritas-recklinghausen.de

GESUNDHEITSTAG 2019

caritas für Recklinghausen

Mitarbeiterveranstaltung in der Raphaelschule
Mittwoch, 30. Januar 2019, 10 bis 17 Uhr

ABLAUF

10.30 Uhr	VORTRAG	**Gesunder Rücken**
11.00 Uhr	VORTRAG	**Wenn das (Stress-)Fass voll ist** – Ansätze und Methoden zur individuellen Stressbewältigung
11.30 Uhr	VORTRAG	Tipps & kleine Tricks zur richtigen **Ernährung im Alltag**
12.00 Uhr	VORTRAG	**Burnout ist kein Schicksal** – der schleichende Prozess des Burnouts / Warnzeichen erkennen und handeln!
12.15 Uhr	WORKSHOP	**Rücken** (Praktische Übungen für den Arbeitsalltag)
13.30 Uhr	VORTRAG	**Gesunder Rücken**
14.00 Uhr	VORTRAG	**Wenn das (Stress-)Fass voll ist**
14.30 Uhr	VORTRAG	**Richtige Ernährung im Alltag**
15.00 Uhr	VORTRAG	**Burnout ist kein Schicksal**
15.15 Uhr	WORKSHOP	**Rücken** (Praktische Übungen für den Arbeitsalltag)
16.00 Uhr	VORTRAG	**Gesunder Rücken**
16.15 Uhr	VORTRAG	**Wenn das (Stress-)Fass voll ist**
16.30 Uhr	VORTRAG	**Richtige Ernährung im Alltag**

An den Ständen wird es durchgehend Infos zu den Themen RÜCKEN, ERNÄHRUNG und vielem mehr geben!

DURCHFÜHRENDE:

City Fitness & Gesundheitszentrum GmbH & CoKG • Claudia Vogler, Expertin für Gesundheitsförderung & Stressmanagement • Praxisnetz Watanabe (Physiotherapie) - verantw. Frau Stefanie Rabert • Krankenkasse „viactiv“ - Bilal El-Sabeh • Ratsapotheke – Frau Beate Bussmann • Sanitätshaus Lückenotto • Betriebsarzt Dr. Nikolaus Eisenkopf

CARITASVERBAND FÜR DIE
STADT RECKLINGHAUSEN E.V.

RAPHAELSCHULE · 45657 Recklinghausen · Börster Weg 13

02361 5890-0 info@caritas-recklinghausen.de

www.caritas-recklinghausen.de