

## Machen Sie mit!

Wir wollen Sie bei der Förderung Ihrer Gesundheit unterstützen.

Deshalb planen wir diverse Aktionen ...

### Möglichkeiten für die Mitarbeiter der SPALECK GRUPPE

- Training im betriebseigenen Fitnessraum
- Teilnahme mit Kollegen am Bocholter Citylauf
- Aktion „Gesunder Rücken“
- Teilnahme an der AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit ...“
- Kursangebot Stressbewältigung
- Kursangebot Power Yoga
- Kursangebot M-A-P Erlernen von mentalem und autogenem Training kombiniert mit progressiver Muskelentspannung
- Kursangebot Goshindo – Bewegungskunst
- Schlaganfalltest in Zusammenarbeit mit der Dt. Schlaganfallstiftung

**Gern nehmen wir auch Ihre Anregungen entgegen!**



**Carina Böwing**  
Verwaltung



**Peter Buhr**  
Mechanische Fertigung



**Gabi Mumbeck**  
Verwaltung



**Jörg Schermutzki**  
Produktion Blech



**Carsten Sühling**  
Geschäftsleitung



**Stefan Tetiet**  
Technisches Büro



**Michael Wolf**  
Betriebsrat

Ihre  
Ansprechpartner



Mit Spaß zur Gesundheit

# mensch, beweg' dich!

*Kollegen trainieren mit Kollegen*



Vorsprung durch Gesundheit



Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,  
 seit Jahren nimmt die Arbeitsbelastung für jeden Einzelnen von uns zu. Immer mehr Vorgänge müssen in immer kürzerer Zeit bewältigt werden. Die Verlängerung der Lebensarbeitszeit sowie die enorme Informationsflut verstärken diesen Effekt noch deutlich.

Studien belegen, dass diese Belastungen häufig zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen, die letztendlich in Krankheit enden.

Um diesen Problemen vorzubeugen, haben wir das Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ins Leben gerufen.

Als erste Maßnahme haben Geschäftsleitung und Betriebsrat einen Gesundheitszirkel mit Mitarbeitern aus verschiedenen Bereichen gegründet.

Aufgabe des Gesundheitszirkels ist es in erster Linie, Ihre Bedürfnisse aufzunehmen und dann Ideen und Aktionen für eine betriebliche Umsetzung zu entwickeln. Im Vordergrund soll dabei die Gesundheit und damit die Lebensqualität jedes Einzelnen stehen.

Vielleicht gelingt es uns, Aktionen zu initiieren, die neben dem gesundheitlichen Aspekt auch das Miteinander fördern und dazu noch Spaß machen.

Wir laden Sie daher alle herzlich ein, an den kommenden Aktivitäten teilzunehmen.

Lassen Sie sich überraschen ...

Herzliche Grüße

  
 Carsten Sühling  
 Geschäftsleitung

  
 Michael Wolf  
 Betriebsrat

## Ihre Gesundheit

ist vor allem körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden.

### Die 3 Säulen Ihrer Gesundheit:

- intaktes soziales Umfeld
- körperliche Fitness
- ausgewogenes geistiges Leben

Gerät nur einer dieser Faktoren aus dem Gleichgewicht, ist Ihre Gesundheit gefährdet und Krankheiten können entstehen, häufig nicht sofort, sondern schleichend.

## Gesundheit ist Lebensqualität

Gesundheit bedeutet für Sie persönlich deutlich mehr Lebensqualität. Um gesund zu bleiben, muss das Verhältnis von Arbeit und Freizeit in der Balance sein.

Gesund sein, heißt: Sich wohlfühlen, leistungsstark und motiviert zu sein; sowohl privat als auch bei der Arbeit. Gesundheit ist Ihre Investition in eine lange und zufriedene Zukunft.

## Werden Sie aktiv

Sie tragen in erster Linie selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen.

Werden Sie aktiv! Am besten jetzt, wenn Sie gesund sind. Nutzen Sie Ihre Pausen sinnvoll, ernähren Sie sich gesund oder gestalten Sie bewusst ihre Freizeit.

## Schritte zum Ziel

Der Spaleck-Gesundheitszirkel gibt Hilfestellung rund um Ihre Gesundheit - für alle Kolleginnen und Kollegen denen ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Leider liegt es in der Natur des Menschen erst dann aktiv zu werden, wenn es schon fast zu spät ist.

Wir wollen nicht, dass es erst so weit kommt.

**Wir wollen Gesundheit & Spaß für alle!**

