



Gesundheit - Prävention - Bewegung

SaaleFIT 2023

Fachkreis Gesundheit und Leben

„GESUNDHEIT IST NICHT ALLES, ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.“

Arthur Schopenhauer

Unter unserem Leitmotiv „Gesundheit – Prävention – Bewegung“ organisiert der Fachkreis Gesundheit und Leben als Bestandteil des SaaleWirtschaft e.V. den ersten SaaleFit-Gesundheitstag. Wie können wir einen gesunden und bewussten Lebensstil in unseren oft stressigen Alltag bringen – dieser Frage wollen wir mit regionalen Partnern am **21. Oktober 2023** auf den Grund gehen.

Der Fachkreis Gesundheit und Leben stellt gemeinsam mit Experten Informationen bereit und setzt neue Impulse, wie eine bewusst gesund gestaltete Arbeit den Herausforderungen von heute gerecht werden kann. Denn ob im Büro, im Home-Office, in der Produktion, im Handwerk oder in der Pflege – gesunde Arbeit ist in allen Unternehmen ein alltägliches Thema zur Fachkräftegewinnung. Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind ein wichtiges Kapital, das sich positiv auf die Produktivität und den Erfolg eines Unternehmens auswirkt.

Laut der Max-Planck-Gesellschaft steigert ein gesunder Lebensstil die Lebensqualität und erhöht die Lebenserwartung. Grund genug also mit unseren Gesundheitsexperten ins Gespräch zu kommen und wertvolle Inhalte mitzunehmen. Lauschen Sie spannenden Vorträgen, lassen Sie sich von Experten beraten oder probieren Sie selbst in verschiedenen Power-Workshops, was sie persönlich für sich und ihre Mitarbeiter tun können.

Fachkreisleiter Charles Franzke lädt gemeinsam mit Partnern und Unterstützern am 21. Oktober 2023 zwischen 10.00 und 16.00 Uhr in das Restaurant der Thüringen-Kliniken am Klinikstandort in Saalfeld ein.

Erleben Sie einen Tag der sich für Sie und Ihre Gesundheit lohnt.

Der SaaleWirtschaft e.V. wurde im Januar 2020 gegründet und hat sich zur Aufgabe gemacht, als Unternehmensnetzwerk mit verschiedenen Projekten die wirtschaftliche Entwicklung der Saale-region voranzutreiben. Der Verein besteht mittlerweile aus fast 80 Mitgliedsunternehmen, die sich nicht nur in den Fachkreisen austauschen, sondern zu verschiedensten Veranstaltungen regelmäßig über die regionale Wirtschaft beraten und Ideen zur Gestaltung einer starken Wirtschaftsregion entwickeln.



**Fachkreis
Gesundheit und
Leben**

VERANSTALTER

SaaleWirtschaft e. V.
Fachkreis Leben und Gesundheit

VERANSTALTUNGSORT

Thüringen-Kliniken
„Georgius Agricola“ GmbH
Rainweg 68
07318 Saalfeld

ANSPRECHPARTNER

Herr Charles Franzke und Oliver Grau
Fachkreis Gesundheit und Leben
gesundheit@saalewirtschaft-ev.de

ALLE INFOS ZUR VERANSTALTUNG FINDEN SIE UNTER:
www.saalewirtschaft-ev.de/aktuelles/veranstaltungen/saalefit



EINTRITT FREI!

21

Okt

2023

ORT Thüringen-Kliniken „Georgius Agricola“ GmbH, Rainweg 68, 07318 Saalfeld
Restaurant, Foyer und Außenbereich

ZEIT 10.00 bis 16.00 Uhr

KOMMEN SIE INS GESPRÄCH MIT UNSEREN EXPERTEN

- » Körper-Fitness-Messungen
- » Test Rückenmuskulatur
- » 15 Min. Home-Office-Fitness
- » Bewegungsparcours
- » Stärkung mentaler Gesundheit (Seminarraum)
- » Professionelle bildbasierte Hautanalyse (Seminarraum)
- » Zuckerüberwachung per App zum selbst testen
- » Infos zur Betrieblichen Gesundheitsvorsorge
- » Fahrsicherheitstraining mit dem Fahrrad
- » Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz
- » Workshop Bewegung am Arbeitsplatz
- » Vorstellung Reha-Sport Angebote
- » Richtig auf dem Fahrrad sitzen
- » Vorstellung Babylotse
- » Richtig reanimieren
- » Mobilität im Alter
- » Seh- und Hörtests
- » Bogenschießen
- » 15 Min. YOGA
- » Kindersport-Angebote
- » uvm.

ERLEBEN SIE INFORMATIVE KURSE UND KURZVORTRÄGE

- 10.00 Uhr Eröffnung SaaleFit Gesundheitstag
- 10.15 - 10.30 Uhr Vorstellung Endoprothetikzentrum
Orthopäde Uwe Röhner
- 10.30 - 10.45 Uhr Mobilisierung der Wirbelsäule - Übungen zum nachmachen
Dipl. Sportlehrer Karsten Leypold
- 11.00 - 11.15 Uhr Behandlung des Übergewichtes mit Medikamenten
Prof. Dr. med. Harsch
- 12.00 - 12.15 Uhr Einführung in das FreeStyle Libre 3 Messsystem
- 12.30 - 12.45 Uhr Positive Effekte unter Nutzung des FreeStyle Libre 3: Bewegung und Ernährung

FÜR DIE VERPFLEGUNG IST GESORT U. A. MIT

Vegane Burger vom Grill, kühle Getränke und Kaffee.

UNTERSTÜTZER UND PARTNER

