

## ANMELDUNG

Ich nehme am **6. Gesundheitstag für die Wirtschaft der Region Trier** teil und melde mich hierzu **verbindlich** an.

Name, Vorname:

Firma/Organisation:

Straße, Hausnr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ich nehme folgende Angebote wahr:

Praxisteile	A)	B)
Aktivierungsübungen mit Carolin Hingst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entspannung mit Christine Neuner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laufeinheit mit Sara Bund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BIA-Messung	<input type="checkbox"/>	

Die Veranstaltungsteilnahme ist kostenfrei. Wir versenden keine gesonderte Anmeldebestätigung. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Teilnehmeranzahl der Praxisteile und der BIA-Messung begrenzt ist.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten für die Veranstaltungsabwicklung verwendet und elektronisch gespeichert werden. Die Daten werden nach Erfüllung dieses Zwecks gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte, mit Ausnahme der Dozenten/Referenten, erfolgt nicht. Unsere Informationspflichten nach der Datenschutzgrundverordnung finden Sie unter [www.ihk-trier.de](http://www.ihk-trier.de).

Die Veranstaltung wird medial begleitet. Mit der Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis, dass die IHK Trier das vor, während und nach der Veranstaltung entstandene Bild- und Tonmaterial für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit nutzen darf.

Datum/Unterschrift

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis spätestens  
**15. Mai 2019 an:**

**Fax: (06 51) 2 07-5 64 84 oder  
E-Mail: [mvallet@hwk-trier.de](mailto:mvallet@hwk-trier.de)**



Ihre Ansprechpartner für die Veranstaltung sind:



**Mégane Vallet**  
HWK Trier  
Tel.: (06 51) 2 07-3 56  
[mvallet@hwk-trier.de](mailto:mvallet@hwk-trier.de)



**Luisa Marx**  
IHK Trier  
Tel.: (06 51) 97 77-9 10  
[marx@trier.ihk.de](mailto:marx@trier.ihk.de)

**Veranstaltungsort:**

**Industrie- und Handelskammer Trier**  
Herzogenbuscher Straße 12  
54292 Trier

Der Gesundheitstag findet im Rahmen des Projekts der Handwerkskammer Trier „KMU und Handwerk 2019: Vital und demografiefest“ und in Kooperation mit der Industrie- und Handelskammer Trier sowie der Initiative Region Trier statt. Dieses Projekt wird vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz aus Mitteln des europäischen Sozialfonds und aus arbeitsmarktpolitischen Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz gefördert.



## 6. Gesundheitstag für die Wirtschaft der Region Trier

Machen Sie Ihr Unternehmen fit mit BGM-Experte Frédéric Letzner und Spitzensportlerin Carolin Hingst

Montag, 20. Mai 2019 | 9:00 Uhr  
Tagungszentrum der IHK Trier

Bildquellen: HWK Trier; PhotoSG - Fotolia.com, IHK Trier



Initiative Region Trier e.V.



## BGM jetzt – mehr Gesundheit auch in Ihrem Unternehmen.

Der Arbeitsalltag vieler Menschen ist geprägt von langen Arbeitszeiten, eng getakteten Terminen und Informationsüberfluss. Die Folge: Immer mehr Berufstätige leiden unter gesundheitlichen Beschwerden. Ein strukturiertes betriebliches Gesundheitsmanagement kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu fördern.

„Obwohl wir Gesundheit für sehr wichtig halten, fällt es uns oft sehr schwer, uns entsprechend zu verhalten“. BGM-Experte Frédéric Letzner gibt Antworten darauf, wie wirksames betriebliches Gesundheitsmanagement gestaltet werden kann und wie wir wieder zu mehr Entspannung und Genuss kommen.

Carolin Hingst, Olympiateilnehmerin und mehrfache Deutsche Meisterin im Stabhochsprung, hat es sich zum Ziel gesetzt, Sie mit ihren Erfahrungen im Spitzensport dabei zu unterstützen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Ihren Betrieb zu bringen.

Daneben können Sie Ihre eigene Fitness bei einer Laufeinheit mit Sara Bund (Ironman-Finisher) testen, Aktivierungsübungen für zwischendurch mit Carolin Hingst erlernen oder an einer Entspannungseinheit mit Christine Neuner teilnehmen. Diverse gesundheitsbezogene Messungen runden das Programm des Gesundheitstags ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Dr. Matthias Schmitt**  
IHK Trier

**Salina Eckelt**  
HWK Trier

## PROGRAMM

ab 9:00 Uhr	Entspannter Start mit Messungen, mobilen Heilbehandlungen und vitalem Frühstücksbüffet
9:30 Uhr	<b>Begrüßung</b> <b>Dr. Matthias Schmitt</b> IHK Trier <b>Salina Eckelt</b> HWK Trier
9:40 Uhr	Keynote <b>„Gesundheitsmanagement – frisch, fein und provokant“</b> <b>Frédéric Letzner</b> BGM-Experte
11:00 Uhr	Fragerunde und Kurzinterviews <b>„Wie erreiche ich meine Mitarbeiter mit dem BGM“</b> <b>Carolin Hingst</b> Olympiateilnehmerin im Stabhochsprung <b>Frédéric Letzner</b>
Moderation:	<b>Christian Schmidt</b> Freiberuflicher Journalist und Radioredakteur
11:30 Uhr	Pause

## Praxisteil A:

11:45 Uhr bis  
12:30 Uhr

**Aktivierungsübungen für Zwischendurch**  
mit **Carolin Hingst**  
oder  
**Praktische Übungen zur Entspannung im Alltag**  
mit **Christine Neuner**  
oder  
**Laufeinheit** mit **Sara Bund**

## Praxisteil B:

12:45 Uhr bis  
13:30 Uhr

**Aktivierungsübungen für Zwischendurch**  
mit **Carolin Hingst**  
oder  
**Praktische Übungen zur Entspannung im Alltag**  
mit **Christine Neuner**  
oder  
**Laufeinheit** mit **Sara Bund**

ab 11:30 Uhr

## Messungen & Heilbehandlungen:

- **Bioelektrische Impedanzanalyse** mit **Salina Eckelt**  
Über die Bioelektrische Impedanzanalyse lässt sich mittels Elektroden, die an Hand und Fuß angebracht werden, die Körperzusammensetzung bestimmen, woraus u. a. die Körperfett- sowie Muskelmasse abgeleitet werden.  
**(Anmeldung im Vorfeld erforderlich!)**
- **Oligoscan** mit **Agnes Kling-Schlicker**  
Mittels Photospektrometrie (Licht) werden direkt durch die Haut diejenigen Substanzen gemessen, die in den Gewebezellen gespeichert wurden und dem Stoffwechsel zur Verfügung stehen (keine Blutentnahme erforderlich).
- **Shiatsu Heilbehandlung** mit **Anja Keukert**