

Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse
– BV Braunschweig –

 **BG ETEM**
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse

 **BS GUV**

**Denk
an mich**
Dein Rücken

Lessingplatz 13/14
38100 Braunschweig
www.bgetem.de
Telefon 0531 4717-4504
0531 4717-4802

Braunschweigischer
Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Berliner Platz 1 C
38102 Braunschweig
www.bs-guv.de
Telefon 0531 27374-47

In Kooperation mit

 **Klinikum
Braunschweig**

Ambulantes REHA-Zentrum

Eine detaillierte Anfahrtsbeschreibung sowie
weitere Informationen finden Sie unter
www.bgetem.de (Webcode 12854785) und www.bs-guv.de



Denk an mich. Dein Rücken

Die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ widmet sich in diesem und den kommenden Jahren (bis 2015) dem Thema der Rückengesundheit. Nur ein gesunder Rücken ist in der Lage, die tagtäglichen Leistungen zu meistern.

Die Kampagne möchte neben Arbeitgebern/innen und Betriebsärzten/innen vor allem auch Mitarbeiter/innen, Lehrkräfte und Eltern mit ihren Kindern dazu animieren, ihrem Rücken mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Internetseite www.deinruecken.de gibt Ihnen viele nützliche Informationen und Materialien auch für Ihren Aufgabenbereich. Neben Filmen und Broschüren finden Sie hier auch Hinweise zu Veranstaltungsmodulen – beispielsweise für Unternehmensveranstaltungen –, die ausgeliehen werden können. Ebenso erhalten Sie Informationen auf den Seiten der BG ETEM (www.bgetem.de) und den Seiten des BS GUV (www.bs-guv.de).

Aktuelle Termine im Rahmen der Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ finden Sie ebenfalls auf www.deinruecken.de.

3. Braunschweiger Tag der Prävention

21. Juni 2013



Mehr Informationen zur Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ unter www.deinruecken.de

Veranstaltungsort

Braunschweig: Gelände der BGETEM – Lessingplatz 13/14 und Rehasentrum Nimesstraße.

Veranstaltungstermin

Freitag 21.06.2013, 09:00 – 19:00 Uhr

Im Rahmen der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ verfolgen die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung das Ziel, Rückenbelastungen bei der Arbeit, in der Schule und der Freizeit zu verringern.

Mehr zu diesem Thema erfahren und erleben Sie auf dem „3. Braunschweiger Tag der Prävention“.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Eintritt frei!

Aktionen

Gelände Lessingplatz

Die hier aufgeführten Veranstaltungen finden ganztägig auf dem Gelände der BGETEM am Lessingplatz 13 und 14 statt:

- Vibrationssimulator
- Pedalo-Koordinations-Parcours
- Alterssimulationsanzug
- Stresspilot
- Belastungsparcours
- Büromöbelausstellung
- Fotoaktion „Schöner Rücken“
- Interaktive Spiele mit Wii Fit
- Sprungwaage
- Schulranzen-TÜV
- Präsentation und Preisvergabe zum Schüler-Fotowettbewerb
- Glücksrad und Gewinnspiel.

Übergang zum Rehasentrum

Die hier aufgeführten Veranstaltungen finden ganztägig auf dem Übergang/Parkplatz zwischen dem Gelände am Lessingplatz 13/14 und dem Rehasentrum statt:

- Kletterturm
- Tretrollerparcours.

Rehasentrum Nimesstraße

- **Vortrag „Gesund im Alter – Sport im Alter“**
Uhrzeit: 10:30 und 15:30
Dauer: 20-30 Minuten
- **Vortrag „Schmerzbekämpfung – alternative Methoden“**
Uhrzeit: 11:30 und 16:30
Dauer: 20-30 Minuten
- **Wassergymnastik/Aquajogging**
Uhrzeit: 11:30 und 15:30
Nur nach vorheriger Anmeldung.
- **Workshop „Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik“**
Uhrzeit: 12:30 und 14:30
Nur nach vorheriger Anmeldung.
- **Vortrag „Degeneration der Wirbelsäule und deren Folgeerscheinungen“**
Uhrzeit: 13:30 und 17:30
Dauer: 20-30 Minuten
- **Funktionelles Training (Trainingsraum)**
- **Effekte eines regelmäßigen Ausdauer- und Krafttrainings (Trainingsraum)**
- **„Breuss“-Massage zum Ausprobieren**
Nur nach vorheriger Anmeldung.
- **Ergotherapie/Workparc**

Machen Sie mit und kommen Sie zum „3. Braunschweiger Tag der Prävention“.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Voranmeldungen bitte unter der Telefonnummer: 0531 595-1782

