

» Laufernährung « - Infoveranstaltung

Wann: 14. Juni - 18:00 Uhr

Wo: IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Otto-Brenner-Saal

Referentin: Brinja Striezel, Gesundheitsmanagement der Audi BKK

Themen: Laufeinheiten & angepasste Ernährung

Wer sportliche Ausdauer besitzt, schafft es, Dinge zu Ende zu bringen. Dafür braucht es die richtige Einstellung – und vor allem die nötige Energiezufuhr für unseren Körper. Mit dem geeigneten Benzin im Tank läuft unser Motor einfach besser.

Die passende Ernährung im Ausdauersport sorgt dafür, dass wir mehr Leistung aufbringen können und sich unser Körper nach sportlichen Belastungen schneller regeneriert.

Wichtig ist, was wir essen, wie viel und wann. Darüber möchten wir im Rahmen unseres Vortrags „Laufernährung“ genauer informieren.

Bei Fragen zu den Ernährungs-Veranstaltungen:

Brinja Striezel
Gesundheitsmanagement der Audi BKK

05361 8482-465
brinja.striezel@audibkk.de

» Gesunde Ernährung « - Infoveranstaltung

Wann: 19. Oktober - 18:00 Uhr

Wo: IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Otto-Brenner-Saal

Referentin: Brinja Striezel, Gesundheitsmanagement der Audi BKK

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle in unserem Alltag. Immer mehr Menschen fangen an, genauer hinzuschauen, was in ihrem Kühlschrank und schließlich auch in ihrem Körper landet.

Doch mal ehrlich: Wer hat heute in Sachen Ernährung eigentlich noch den Durchblick?

Im Rahmen dieser Informationsveranstaltung „Gesunde Ernährung“ wollen wir für etwas mehr Klarheit sorgen - und für mehr Genuss im Leben. Wir freuen uns auf alle Interessierten.

V.i.S.d.P.: Inga Wolfram, i.A. von Hartwig Erb, IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, 38440 Wolfsburg

Von Kollegen. Für Kollegen.

Die Gesundheitspartner



Audi BKK 



» Mach dich Fit «

Ein starkes Programm für Jedermann

» Information & praktische Übungen «

Wann: 8. Juni – 18:00 bis 19:30 Uhr

Wo: IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Mala-Zimetbaum-Raum

Referent: Uwe Günterberg, Lauftreffleiter des VfL Wolfsburg e.V.

Themen:

Motivation für Bewegung | gesundheitliche Voraussetzung & Aspekte | Zusammenhang von Sport, Bewegung & Gesundheit | Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislaufsystems | Konzept des Lauftreffs | Dehnung | Kräftigung | Bekleidung

Wir bitten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in bequemer oder sportlicher Bekleidung zu kommen.

**Alleine stark.
Gemeinsam unschlagbar.**

» Lauftreff & Aktivität im Freien «

Wann: Jeden Donnerstag, ab dem 9. Juni bis zum 1. September (13 Treffen)

Uhrzeit: 19:30 bis 20:30 Uhr

Treffpunkt: A-Platz des VfL-Stadions am Elsterweg

Leitung: Uwe Günterberg, Lauftreffleiter des VfL Wolfsburg e.V.

Anmeldung: Gabriele.Friedrich@igmetall.de, 05361 2002 28

Unser Lauftreff folgt einem einfachen Konzept - ganz ohne Anmeldung, ohne Vereinsmitgliedschaft und völlig kostenlos. Dabei geht es nicht nur darum, die eigene Fitness zu verbessern, sondern auch um die Geselligkeit und den Erfahrungsaustausch. Der Lauftreff richtet sich an Breitensportler und Anfänger, die zum körperlichen und geistigen Ausgleich laufen möchten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer laufen miteinander in einer oder mehreren kleinen Gruppen.

Die Zielsetzung unseres Kurses ist, allen Beteiligten eine Motivationshilfe zu geben, um locker und ohne Leistungsdruck mehr Bewegung in den eigenen Alltag zu bringen.

Bei Fragen zu den Lauf-Veranstaltungen:

Uwe Günterberg
Lauftreffleiter des VfL Wolfsburg e.V.

0152 22995695
leichtathletik@vfl-wob.de

» Schmerz lass nach « - Infoveranstaltung

Wann: 17. August – 18:00 Uhr

Wo: IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, Otto-Brenner-Saal

Referent: Dr. Lars Nachbar, leitender Werkarzt Wolfsburg

Schmerzen sind komplexe, subjektive Sinneswahrnehmungen. Sie dienen unserem Körper zunächst als Warnsignal und können in der Intensität von unangenehm bis unerträglich reichen.

Chronische Schmerzen, über die wir vornehmlich in dieser Veranstaltung sprechen möchten, sind mehr als nur ein bloßes Warnsignal. Ist es erst einmal so weit gekommen, bestimmen sie unseren Alltag.

In Deutschland leiden ca. 23 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Anerkannt als eigenständiges Krankheitsbild, kann das Chronische Schmerzsyndrom inzwischen immer besser behandelt werden.

Mit dem Vortrag möchten wir aufzeigen, wie chronischer Schmerz entsteht, wie man präventiv handeln kann und welche Behandlungsmethoden es für Betroffene gibt.

Mach dich Fit!