

**Aktiv.
Gemeinsam.
Gesund.**

Woche der Gesundheit
vom 12. - 16.09.2016



KliLu
Wir leben Medizin.

Alten- & Pflegeheime
Ludwigshafen Stadt am Rhein

W3L Wirtschaftsbetrieb
Ludwigshafen (WBL)
Eigenbetrieb der Stadt
Ludwigshafen am Rhein

TWL
Meine Energiequelle.

TWL Kom
Ihre direkte Verbindung
Metering GmbH

GML KNS
Abfallwirtschaftsgesellschaft mbH
Wir sind das Netz.

ERN ENERGIEHAUS
Ihr Energiegewinn



Die Woche der Gesundheit ist eine gemeinsame Veranstaltung von Klinikum Ludwigshafen gGmbH, TWL AG und WBL zur Gesundheitsförderung der Beschäftigten der teilnehmenden Unternehmen.

Unterstützt wird die Woche der Gesundheit von:

ZAR am Klinikum Ludwigshafen



Grußwort des Klinikum- Geschäftsführers

Die Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit, sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben. In Deutschland ist seit vielen Jahren ein steigendes Gesundheitsbewusstsein zu beobachten. Das gilt erfreulicherweise nicht nur für einzelne Personen, sondern auch für Unternehmen, die zunehmend die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Blick haben und auf eine aktive Gesundheitsförderung setzen.

Zusammen mit der Technische Werke Ludwigshafen AG (TWL) und dem Wirtschaftsbetrieb Ludwigshafen (WBL) laden wir Sie recht herzlich zur 4. KliLu-Gesundheitswoche ein. An fünf Standorten in der Stadt haben Sie die Möglichkeit, ein breites und umfangreiches Programm für sich zu entdecken und hoffentlich viele nützliche Anregungen für Ihre eigene Work-Life-Balance und Ihr eigenes Gesundbleiben zu finden.

Ein gesundes Miteinander und vielfältige Angebote zur Prävention sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie. Gesundheit ist unsere Branche – und das schließt selbstverständlich auch Sie, unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, mit ein. Denn der Erhalt und die Förderung von Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden ist Grundvoraussetzung für unsere Wirtschaftlichkeit und Wettbewerbsfähigkeit.

Nutzen Sie das Angebot, lassen Sie sich informieren, beraten und inspirieren und haben Sie Spaß bei den vielfältigen Veranstaltungen. Tun Sie etwas für sich und bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen

Hans-Friedrich Günther

Grußwort des TWL-Vorstands

Fragt man die Menschen, was ihnen im Leben am allerwichtigsten sei, kommt meistens die Antwort: die Gesundheit. Manchmal hängt unsere Gesundheit von Umständen ab, die wir nicht beeinflussen können. Oft liegt es aber an uns, durch eine gesunde Lebensweise unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern.

Um den TWL-Mitarbeitern wichtige Impulse, Ideen und Empfehlungen mitzugeben, haben wir vor mittlerweile gut zwei Jahren die Gesundheitstage in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Ludwigshafen ins Leben gerufen. Die beiden vergangenen Veranstaltungen waren ein großer Erfolg – dank eines abwechslungsreichen Programms und einer hohen Motivation in der Belegschaft.

Auch in diesem Jahr wartet wieder ein breit gefächertes Angebot auf die Teilnehmer. Das Motto lautet: „Wir achten auf uns!“. Im Fokus stehen dabei zielgruppenspezifische Präventionsangebote, sowie die Klassiker Massage, Yoga oder Stressprävention. Highlights in diesem Jahr sind ein Kickbox-Training mit einem Deutschen Meister, ein Rückenparcours und ein Open Space, bei dem die Teilnehmer verschiedene Sportgeräte ausprobieren und sich beraten lassen können.

Lassen Sie sich inspirieren, haben Sie viel Spaß und tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Ihr Körper und ihr Geist werden es Ihnen danken!

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Hans-Heinrich Kleuker
Dr. Reiner Lübke

Grußwort des WBL-Werkleiters

Meist nehmen wir sie gar nicht oder als selbstverständlich wahr. Meist schätzen wir ihren Wert erst, wenn sie weg ist. Gesundheit ist die Grundvoraussetzung, sowohl in der Arbeitszeit, besonders aber auch in der Freizeit, um all das zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben.

Ich freue mich, Sie erstmalig zu einer ganzen Woche der Gesundheit vom 12.09.2016 bis 16.09.2016 einladen zu dürfen. In Zusammenarbeit mit den Technischen Werken und dem Klinikum Ludwigshafen, sowie zahlreichen Krankenkassen haben wir ein Programm auf die Beine gestellt, das vielseitig rund um das Thema Gesundheit Informationen, Anregungen und Mitmachmöglichkeiten bietet.

So können Sie z.B. bei Massagen entspannen, Ihre Fitness und die Beweglichkeit Ihres Rückens testen und analysieren lassen oder in Workshops Vieles über den Zusammenhang von Nahrung und Stress erfahren.

Der Fokus wurde in erster Linie auf Gesundheit am Arbeitsplatz gelegt, generell ist aber das Thema „Gesundheit allgemein“ abgedeckt. Daher sollten Sie auch Ihr eigenes Interesse an Ihrer Gesundheit für Ihre Freizeit, aber auch mit Weitblick auf Ihren Ruhestand nicht vergessen und deshalb die Angebote der Woche der Gesundheit nutzen.

Wir freuen uns schon jetzt, Sie bei einem der zahlreichen interessanten Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen

Klaus Neuschwender

Montag, 12.09.2016	Dienstag, 13.09.2016	Mittwoch, 14.09.2016	Donnerstag, 15.09.2016	Freitag, 16.09.2016
<p>07:30 – 08:30 Uhr HIT-Training an Kraftgeräten Pascal Schmuck KiilU SWH Erdgeschoss V00.002</p> <p>09:00 – 17:00 Uhr ICAROS INTEGION GmbH KiilU SWH Erdgeschoss V00.002</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Massage à 30' Liselotte Wissenz KiilU SWH V03.011</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Shiatsu-Wellnessmassage à 20' Heike Neumayer-Bauer TWL VG 7, Besprechungsraum 3</p> <p>09:00 – 10:30 Uhr Yoga und Meditation Ernst Frattini KiilU SWH Schulsaal 2</p> <p>09:00 – 11:00 Stressbelastungsanalyse IKK Südwest WBL Kaiserwörthdamm, Besprechungsraum 2.13 und 2.14</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Stoffwechsellanalyse Pronova BKK WBL Unteres Rheinufer, Besprechungsraum 307</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Five for Business Maximilian Renna (Pronova BKK) KiilU SWH V03.008</p> <p>09:30 – 10:30 Uhr Pilates Susanne Wolf KiilU ZAR Gymnastikraum</p> <p>10:00 – 10:45 Uhr Aroha® Andrea Kästel TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>10:00 – 11:30 Ernährung im Gleichgewicht Anja Göllinger KiilU SWH Saal EG</p>	<p>09:00 – 17:00 Uhr ICAROS INTEGION GmbH KiilU SWH Erdgeschoss V00.002</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Massage à 30' Liselotte Wissenz KiilU SWH V03.011</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Shiatsu-Wellnessmassage à 20' Heike Neumayer-Bauer TWL VG 7, Besprechungsraum 3</p> <p>09:00 – 10:30 Uhr Yoga und Meditation Ernst Frattini KiilU SWH Schulsaal 2</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Stressbelastungsanalyse IKK Südwest WBL Kaiserwörthdamm, Besprechungsraum 2.13 und 2.14</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Stoffwechsellanalyse Pronova BKK WBL Unteres Rheinufer, Besprechungsraum 307</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Five for Business Maximilian Renna (Pronova BKK) KiilU SWH V03.008</p> <p>09:30 – 10:30 Uhr Pilates Susanne Wolf KiilU ZAR Gymnastikraum</p> <p>10:00 – 10:45 Uhr Aroha® Andrea Kästel TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>11:00 – 11:45 Uhr Schulter-Nackentraining Andrea Kästel TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p>	<p>09:00 – 17:00 Uhr ICAROS INTEGION GmbH KiilU SWH Erdgeschoss V00.002</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr, Massage à 30' Liselotte Wissenz KiilU SWH V03.011</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Shiatsu-Wellnessmassage à 20' Heike Neumayer-Bauer TWL VG 7, Besprechungsraum 3</p> <p>09:00 – 11:00 Andulationstherapie à 25' KiilU IPRM D01.122</p> <p>09:00 – 10:30 Uhr Yoga und Meditation Ernst Frattini KiilU SWH Schulsaal 2</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Five for Business Maximilian Renna (Pronova BKK) KiilU SWH V03.008</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr SpineCheckMouse Analyse des Rückens IKK Südwest WBL Kaiserwörthdamm, Besprechungsraum 2.13 und 2.14</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Fett im Blut - na und? Betriebsärztlicher Dienst KiilU Haus M EG</p> <p>09:00 – 12:00 Uhr Open Space Bildungswerk Sport WBL Unteres Rheinufer, Kantine</p> <p>09:00 – 12:00 Uhr Bewältigungsstrategien bei belastenden Situationen Dr. Reinhard Herzog WBL Unteres Rheinufer, Besprechungsraum 307</p>	<p>09:00 – 17:00 Uhr ICAROS INTEGION GmbH KiilU SWH Erdgeschoss V00.002</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Massage à 30' Liselotte Wissenz KiilU SWH V03.011</p> <p>09:00 – 16:00 Uhr Shiatsu-Wellnessmassage à 20' Heike Neumayer-Bauer TWL VG 7, Besprechungsraum 3</p> <p>09:00 – 10:30 Uhr Yoga und Meditation Ernst Frattini KiilU SWH Schulsaal 2</p> <p>09:00 – 11:00 Uhr Herzgesundheit – so gut kann gesunde Ernährung sein Angelika Smyrna (Pronova BKK) TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>09:00 – 12:00 Uhr Bewältigungsstrategien bei belastenden Situationen Dr. Reinhard Herzog KiilU SWH V03.008</p> <p>10:00 – 10:45 Uhr Aroha® Andrea Kästel WBL Kaiserwörthdamm, Besprechungsraum 2.14</p> <p>11:00 – 11:45 Uhr Schulter-Nackentraining Andrea Kästel WBL Kaiserwörthdamm, Besprechungsraum 2.14</p> <p>11:00 – 12:00 Uhr Fett im Blut - na und? Betriebsärztlicher Dienst KiilU Haus M EG</p>	<p>09:00 – 17:00 Uhr ICAROS INTEGION GmbH KiilU SWH Erdgeschoss V00.002</p> <p>09:00 – 14:00 Uhr, Massage à 30' Liselotte Wissenz KiilU SWH V03.011</p> <p>09:00 – 14:00 Uhr Shiatsu-Wellnessmassage à 20' Jasmin Thammaseb-Nejad TWL VG 7, Besprechungsraum 3</p> <p>09:00 – 10:30 Uhr Yoga und Meditation Ernst Frattini KiilU SWH Schulsaal 2</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Pilates meets Faszie Christine Oehme-Gourgues WBL Kaiserwörthdamm, Besprechungsraum 2.14</p> <p>09:00 – 10:30 Uhr Wege der Achtsamkeit Jutta Zabanoff TWL VG 7, Besprechungsraum 2</p> <p>10:00 – 10:45 Uhr bodyART Sabine Neumann TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>10:00 – 11:45 Uhr Wohlfühlküche - Stress ade Achtsam essen Karin Maucher (AOK) KiilU SWH Saal EG</p> <p>10:15 – 10:45 Uhr Fit im Büro - Quickies am Arbeitsplatz Christine Oehme-Gourgues WBL Kaiserwörthdamm, Besprechungsraum 2.14</p>

<p>10:15 – 10:45 Uhr Fit im Büro - Quickies am Arbeitsplatz Christine Oehme-Gourgues TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>11:00 – 12:00 Uhr Pilates meets Faszie Christine Oehme-Gourgues TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>Fitnessgericht</p> <p>12:00 – 13:00 Uhr Entspannung und Atemübung Sandra Zebrowski KiLu SWH Schulsaal 2</p> <p>13:00 – 14:30 Nervennahrung pur Anja Göllinger KiLu SWH Saal EG</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Antara® - Im Fokus der Rücken Nicole Saal TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>13:30 – 14:30 Uhr Faszientraining Sandra Zebrowski KiLu SWH Schulsaal 2</p> <p>14:00 – 15:00 Andulationstherapie à 25' KiLu IPRM D01.122</p> <p>14:30 – 15:30 Uhr Starker Rücken - Flacher Bauch Nicole Saal TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>14:45 – 15:30 Uhr „Killerkeime“ zu Hause und im Job Dr. Sebastian Kevekordes KiLu Haus B Großer Hörsaal</p> <p>15:00 – 16:00 Uhr Trigger Point Selbstmassage & Myofascial Release Sandra Zebrowski KiLu SWH Schulsaal 2</p>	<p>9:00 – 12:00 Uhr Entspannungstechniken - Wege in die Achtsamkeit zur Gesundheitsvorsorge Margit Gies-Gross KiLu IPRM Gymnastikraum</p> <p>10:15 – 11:30 Uhr Loslassen & zur Ruhe kommen Jutta Zabanoiff TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>Fitnessgericht</p> <p>13:00 – 16:00 Uhr Selbstmanagement zur Stressprävention Margit Gies-Gross KiLu SWH Schulsaal 2</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Kickboxen Friedbert Martin (Deutscher Meister) KiLu IPRM Gymnastikraum</p> <p>14:00 – 15:00 Andulationstherapie à 25' KiLu IPRM D01.122</p> <p>14:00 – 15:00 Uhr Aqua jogging Hallenbad Süd</p> <p>15:15 – 16:15 Uhr Aqua jogging Hallenbad Süd</p> <p>15:00 – 15:45 Uhr Wie Sorge ich gut für meine Haut? Dr. Eva Maria Geißler KiLu Haus B Großer Hörsaal</p>	<p>11:00 – 12:00 Uhr Entspannung und Atemübung Sandra Zebrowski WBL Kaiserwörthdamm, Kantine</p> <p>11:00 – 12:00 Uhr Fett im Blut - na und? Betriebsärztlicher Dienst KiLu Haus M EG</p> <p>Fitnessgericht</p> <p>12:30 – 13:30 Uhr Faszientraining Sandra Zebrowski WBL Kaiserwörthdamm, Kantine</p> <p>13:00 – 16:00 Uhr Open Space KiLu SWH Saal EG</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Trockene Augen - Ursachen und Abhilfe Marc Kätsch TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>14:00 – 15:00 Andulationstherapie à 25' KiLu IPRM D01.122</p> <p>14:00 – 15:00 Uhr Trigger Point Selbstmassage & Myofascial Release Sandra Zebrowski WBL Kaiserwörthdamm, Kantine</p> <p>14:30 – 15:15 Uhr Haben Sie ein gutes Gefühl im Bauch? Dr. Bettina Hartmann KiLu Haus B Großer Hörsaal</p> <p>15:30 – 16:15 Uhr bodyART Sabine Neumann KiLu SWH Schulsaal 2</p> <p>17:30 – 18:30 Uhr Powertraining für den ärztlichen Dienst Moritz Theobald KiLu IPRM Gymnastikraum</p>	<p>11:00 – 12:00 Uhr Starker Rücken - Flacher Bauch Nicole Saal KiLu Gymnastikraum IPRM</p> <p>11:00 – 12:00 Uhr Funktionelles Training Susanne Wolf KiLu ZAR Gymnastikraum</p> <p>Fitnessgericht</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Antara® - Im Fokus der Rücken Nicole Saal KiLu IPRM Gymnastikraum</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Entspannung und Atemübung Sandra Zebrowski TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>13:30 – 14:00 Uhr Schmerz lass nach – aber wie? Dr. Renilde Mayer KiLu Haus B Großer Hörsaal</p> <p>14:00 – 15:30 Andulationstherapie à 25' KiLu IPRM D01.122</p> <p>14:30 – 15:30 Uhr Faszientraining Sandra Zebrowski TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p> <p>15:30 – 16:00 Uhr Fünf-Minuten-Workout für den Arbeitsplatz Physiotherapeuten des KiLu KiLu IPRM Gymnastikraum</p> <p>16:00 – 17:00 Uhr Trigger Point Selbstmassage & Myofascial Release Sandra Zebrowski TWL VG 7, Besprechungsraum 1</p>	<p>11:00 – 11:45 Uhr Stress - Motivation - Selbsthilfe Martina Gärtner WBL Unteres Rheinufer, Kantine</p> <p>11:00 – 13:00 Uhr Raus aus dem Hamsterrad Ursula Fernández-Lamarche (AOK) KiLu SWH Schulsaal 2</p> <p>Fitnessgericht</p> <p>13:30 – 14:30 Andulationstherapie à 25' KiLu IPRM D01.122</p> <p>13:00 – 14:45 Uhr Wohlfühküche - Stress ade Achtsam essen Karin Maucher (AOK) KiLu SWH Saal EG</p> <p>16:00 – 17:00 Uhr HIT-Training an Kraftgeräten Pascal Schmuck KiLu ZAR MTT</p>	<p>11:00 – 12:00 Uhr Stress - Motivation - Selbsthilfe Martina Gärtner WBL Unteres Rheinufer, Kantine</p> <p>16:30 – 19:00 Uhr Schnupperklettern Celina Wolanczyk Saarburgerstr. 25 67071 Ludwigshafen</p>	<p>11:00 – 12:00 Uhr Starker Rücken - Flacher Bauch Nicole Saal KiLu Gymnastikraum IPRM</p> <p>16:30 – 19:00 Uhr Schnupperklettern Celina Wolanczyk Saarburgerstr. 25 67071 Ludwigshafen</p>	<p>11:00 – 12:00 Uhr Starker Rücken - Flacher Bauch Nicole Saal KiLu Gymnastikraum IPRM</p> <p>16:30 – 19:00 Uhr Schnupperklettern Celina Wolanczyk Saarburgerstr. 25 67071 Ludwigshafen</p>
Und in der Folgewoche:							
Dienstag, 20.09.2016							
Mittwoch, 21.09.2016							

Massage



Massage à 30 min

- Verspannungen im Hals- und Nackenbereich lösen
- Schmerzen vorbeugen
- Abbau von Stress



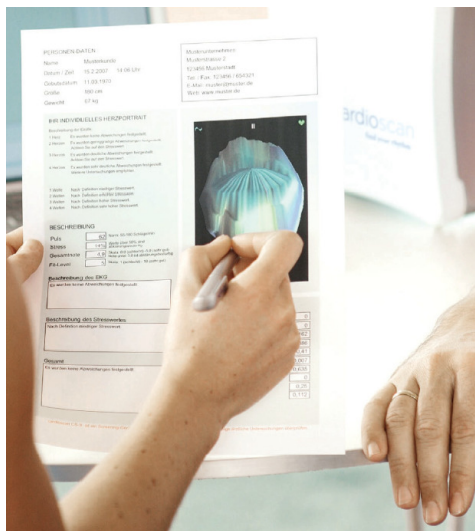
Shiatsu-Wellnessmassage

Eine kurze, vitalisierende Massage, die auf einem bequemen Massagstuhl gegeben wird. Sie ist genau abgestimmt auf die Bedürfnisse von Menschen, die durch Bewegungsmangel, Computerarbeit und Stress unter Rückenproblemen und Nackenverspannungen leiden.



Andullationstherapie

Hinlegen und einfach einen Moment Ruhe genießen! Die Andullation gehört in den Bereich der biophysikalischen Therapieverfahren und basiert darauf, sämtliche Flüssigkeiten im Körper in Schwingung zu versetzen. Die medizinische Infrarot-Tiefenwärme wirkt sich positiv auf die Blutzirkulation im Körper aus. So können Blockaden, Mangel durchblutung und reduzierter Stoffwechsel gelöst bzw. stimuliert werden.



Trigger Point Selbstmassage & Myofascial Release

Trigger Points sind lokal begrenzte Muskelverhärtungen, die druckempfindlich sind und von denen übertragene Schmerzen ausgehen können. Mit der Trigger Point Selbstmassage können diese Punkte weich gemacht werden, die Schmerzen nehmen ab, so dass Bewegungen und Übungen wieder in den eigentlichen funktionellen Mustern ablaufen können.

Entspannung



Yoga und Meditation

Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

- Atemtechniken
- Entspannung
- Meditation



Entspannung und Atemübung

- Koordinationsübungen
- Entspannende Atemtechniken



Entspannungstechniken

Wege in die Achtsamkeit zur Gesundheitsvorsorge

- Stress und mögliche Folgen
- Gesundheitsvorsorge durch Entspannung
- Entspannungs-Minis für den direkten Einsatz im Alltag
- Atemmeditation
- Body Scan

Fitness



HIT-Training an Kraftgeräten

Das Hochintensitätstraining (HIT) ist eine Trainingsmethode, die von Leistungssportlern schon lange mit großem Erfolg angewandt wird. Dabei werden die Muskeln sehr intensiv, aber dafür nur mit einem einzigen Satz von jeder Übung trainiert. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass sich ein Fitnessstraining auf der Grundlage des HIT auch für Breitensportler hervorragend eignet.



ICAROS

Seit Urzeiten träumt der Mensch vom Fliegen. Auch die Herausforderung, sich mit anderen zu messen wohnt ihm inne. Mit dem ICAROS wurden beide Sehnsüchte in einem Sportgerät zusammengefasst, das die Fitnesswelt revolutionieren könnte. Während sich der Sportler allein durch Körperspannung in einem futuristischen Gestell verankert, zieht er mithilfe einer Virtual-Reality-Brille durch virtuelle Welten und trainiert dabei spielerisch den ganzen Körper. Durch das Zusammenspiel aus Mensch, Maschine und der virtuellen Realität entsteht ein äußerst reales Fluggefühl.



Kickboxen

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen mit konventionellem Boxen verbunden wird. Lernen Sie die Grundkenntnisse beim deutschen Meister Friedbert Martin.



Antara® - Im Fokus der Rücken

Antara® stellt die tiefen Muskelschichten des Rumpfes ins Zentrum. Dieses System stabilisiert und schützt den Rücken und ist für Bauchform und Kraft des Beckenbodens verantwortlich. Antara® arbeitet immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.





Faszientraining.

In dieser Einheit richten wir die Aufmerksamkeit auf die Faszien - ein fast alles stützendes, haltendes und umhüllendes Netzwerk in unserem Körper, das Organen und Muskeln die Form gibt. Durch gezielte ganzheitliche Übungen verbessert sich die Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in den Bewegungen, die Körperwahrnehmung und -haltung wird optimiert und es entwickelt sich mehr Kraft und Stabilität in den Gelenken.

Starker Rücken - Flacher Bauch

Sie lernen einfache Übungen ohne Einsatz von Trainingsgeräten kennen, mit denen Sie Ihre komplette Rumpfmuskulatur, Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur kräftigen und stabilisieren können.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Bei Pilates geht es darum, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern.

Funktionelles Training

Es handelt sich um eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform, die komplexe Bewegungsabläufe beinhaltet und mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Somit steht es im Gegensatz zum traditionellen Krafttraining, bei dem oft ein Großteil der Übungen an Geräten absolviert wird, um die anzusprechenden Muskeln oder Muskelgruppen gezielt zu isolieren.

Aroha®

Körperanspannung und Entspannung im ¾ Takt zu toller Musik - das ist Aroha®! Toller Spaßfaktor!

Schulter-Nackentraining

Unser Schulter-Nackentraining lockert, entspannt und kräftigt den kompletten Schulterbereich. Lernen Sie schnelle, effektive Übungen fürs Büro, für zu Hause und für unterwegs kennen.

bodyART

bodyART ist ein Ganzkörpertraining, das die Kraft, Balance und Beweglichkeit (Stretch) im Einklang mit der Atmung schult. Zu den positiven Effekten des Trainings gehören u.a. das Vorbeugen und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau.

Powertraining für Ärzte

Dieses funktionelle Training dient der Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Es ist ein freies dreidimensionales Training, welches den Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vorbereitet. Es verbessert das Zusammenspiel der Muskulatur und fördert die Rumpfstabilität.

Pilates meets Faszie

Sie lernen Techniken kennen, mit denen das Faszien-gewebe bearbeitet und positiv beeinflusst werden kann. Diese Techniken werden auf interessante Weise mit den klassischen Pilatesübungen unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien angewendet.

Aquajogging

Aquajogging hat gegenüber dem Joggen an Land einige Vorteile. Durch den höheren Auftrieb des Wassers werden beim Aquajogging Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke deutlich weniger belastet und das Herz-Kreislaufsystem und die Muskeln werden gestärkt.

Fünf-Minuten-Workout für den Arbeitsplatz

Bewegt – gedehnt - entspannt an den Arbeitsplatz zurück. Es erwartet sie eine Kombination aus Bewegung, Dehnung, Atem- und Entspannungstechniken. Die erlernten Übungen und Techniken lassen sich leicht am Arbeitsplatz umsetzen und fördern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Fit im Büro - Quickies am Arbeitsplatz

Einfach mal zwischendurch trainieren – und zwar so, dass es gar keiner mit bekommt ... Wir zeigen Ihnen das perfekte Büro-Workout, mit dem Sie ganz nebenbei und von den Kollegen völlig unbemerkt etwas für Ihre Rumpf-, Bein- und Armmuskeln tun können - mit isometrischen Übungen und kleinen dynamischen Exercises.

Schnupperklettern

Klettern trainiert den ganzen Körper und den Geist, zudem bietet das Klettern am Seil unvergessliche Erlebnisse und die Möglichkeit, gemeinsam mit den Kollegen körperliche und mentale Herausforderungen zu erleben und zu überwinden. Spannende gemeinschaftliche Bewegung und Erlebnisse gepaart mit Werten wie Vertrauen, Sicherheit und Verantwortung!



Check



Rückenparcours

Rückenbeschwerden haben vielfältige Ursachen. Der Rückenparcours gibt Hinweise und Anregungen, wie Rücken-erkrankungen vermieden werden können. Die wichtigsten Schritte dabei sind: (1) Erkennen der gewohnten Handlungs- und Bewegungsmuster, (2) alternative Muster kennenlernen und erproben und (3) regelmäßiges Training und Umsetzen des Erlernten bei der Arbeit und in der Freizeit.

FitCheck

- Lungenvolumentest: Auswertung im Vergleich zur Altersgruppe
- Messung von Kohlenmonoxid in der Atemluft: für Raucher und Nichtraucher
- Sensomotoriktest auf dem Balanceboard: Analyse der Symmetrie, Stabilität und Sensomotorik

Stressbelastungsanalyse mit dem Cardioscan

Messung der Herzratenvariabilität. Diese gibt Aufschluss über den Zustand der inneren Regulations- und Regenerationsfähigkeit durch das autonome Nervensystem. Messung der HRV durch Ohrclip.

Stoffwechselanalyse

Energiestoffwechselformung (misst der Energieverbrauch und die Verwertung von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß) als Grundlage der Ernährungsoptimierung.

Five for Business

Mit five wirken wir unserer einseitigen, hauptsächlich sitzenden Haltung im Alltag entgegen. Beispielsweise durch viele Bürotätigkeiten, langes Autofahren oder das abendliche Verweilen auf der Couch wurde der menschliche Körper im Laufe der Zeit entgegen seiner evolutionsbedingten Haltung wieder gebeugt. Five spricht die Faszien an, kräftigt die Muskeln und regt den Energiefluss im Muskel-Meridiansystem an.

Fett im Blut – na und?

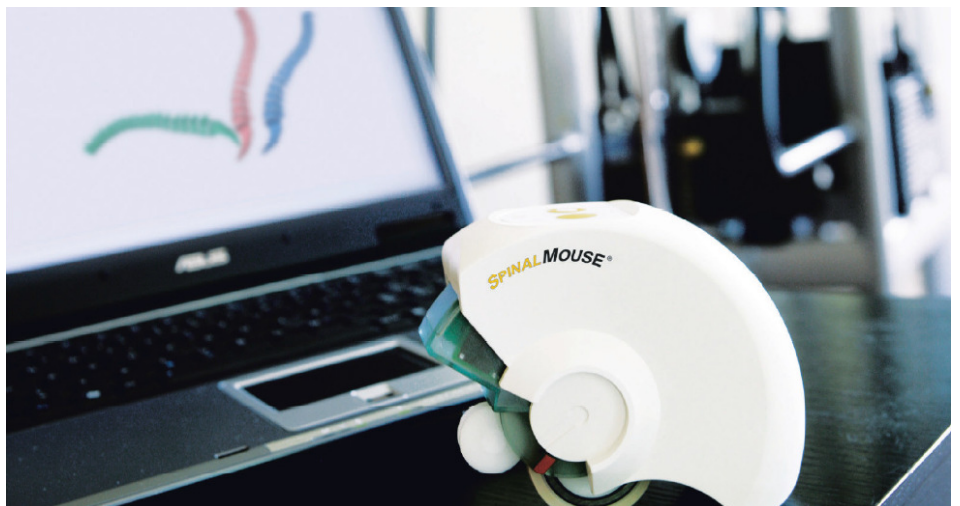
Cholesterinmessung und Bestimmung des Herz-Kreislauf-Risikos.

Open Space (Ohne Anmeldung)

Hier hat jeder die Chance, einfach so vorbei zu kommen, um seine Themen und Fragestellungen einzubringen. Kompetente Ansprechpersonen bieten Ihnen - bei zeitlicher Flexibilität - den Raum, sich über Möglichkeiten des Sporttreibens zu informieren, Verschiedenes auszuprobieren und sich persönlich beraten zu lassen.

SpineCheckMouse Analyse des Rückens

Analyse zur Bestimmung von Form und Beweglichkeit des Rückens. Ermittlung der Haltung der gesamten Wirbelsäule, die Beweglichkeit der Rückensegmente und die Haltungskompetenz der Muskulatur. Die softwareunterstützte SpineCheckMouse wird auf der Haut oder einem dünnen T-Shirt entlang der Wirbelsäule geführt.



Vortrag

„Killerkeime“ zu Hause und im Job

Ohne Keime 'geht' Leben nicht. Keime leben in uns, auf uns und um uns herum – und das ist auch gut so. Doch wenn wir krank werden, kann das gefährlich sein.

Trockene Augen - Ursachen und Abhilfe

Erfahren Sie bei diesem Expertenvortrag, wie Sie den Beschwerden von „trockenen Augen“ optimal vorbeugen und begegnen können. Denn tränende Augen, Brennen, Jucken, Fremdkörpergefühl und Lichtempfindlichkeit müssen nicht sein.

Haben Sie ein gutes Gefühl im Bauch?

Blähungen, Gluckern und Grummeln mitten in der Besprechung, Bauchweh und Durchfall vor einer Prüfung: Lästig und unangenehm fordert unser Verdauungssystem oft genau dann Aufmerksamkeit, wenn es uns am wenigsten passt. Oft sind diese Beschwerden harmlos. Bei bestimmten Alarmsignalen müssen aber behandelbare und ernste Erkrankungen ausgeschlossen werden! Der Vortrag soll dazu beitragen, die Funktionsweise des Magen-Darmtraktes besser zu verstehen und seine Signale zu deuten – damit Sie möglichst oft „ein gutes Gefühl im Bauch“ haben.

Wie Sorge ich gut für meine Haut?

Als größtes Organ des Menschen besitzt die Haut vielfältige Aufgaben. In den vergangenen Jahrzehnten haben Hauterkrankungen immer mehr zugenommen. Neurodermitis oder Schuppenflechte etwa sind zu Volkskrankheiten geworden, der weiße Hautkrebs ist das häufigste Krebsleiden in Deutschland. Wie wir unsere Hautgesundheit erhalten, darum geht es in diesem Vortrag.

Seminar

Herzgesundheit – so gut kann gesunde Ernährung sein

An anschaulichen Beispielen (auch zum Anfassen und Mitmachen – „Erlebnisparcours“) erhalten Sie wissenswerte Informationen zum Thema: gute Fette, versteckte Fette, Zucker, Superfood usw.



Schmerz lass nach – aber wie?

Der Schmerz ist so alt wie das Leben selbst. Rücken- und Kopfschmerz führen die Liste der häufigsten Schmerzerkrankungen an. Warum erleiden wir Schmerz und wie wird er ausgelöst? Schmerz ist allgegenwärtig, Schmerz gehört zum Menschsein. Wann haben Schmerzen einen Sinn, wie lassen sie sich verhindern und wie gehe ich mit dem Schmerz um, wenn er seine Warnfunktion verloren hat, aber mich trotzdem täglich begleitet? Dieser Beitrag möchte einen Einblick in die Welt des Schmerzes geben, und darüber informieren, wie man Schmerz erkennen, Schmerz behandeln und Schmerz verstehen kann.

Stress - Motivation - Selbsthilfe

Bildung neuer Teams, neue Aufgabenbereiche ... mehr und mehr können wir im Alltag mit Belastungen konfrontiert werden. In dieser Veranstaltung werden den Teilnehmenden u. a. Entspannungsübungen gezeigt und Tipps zum Umgang mit Stress gegeben.

Ernährung im Gleichgewicht

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist wichtig für Ihr Wohlbefinden. Ist dieser zum Beispiel durch Übersäuerung aus dem Gleichgewicht geraten, kann dies zu verschiedenen Beschwerden führen. Über Ihre Ernährung können Sie wesentlich zur richtigen Balance beitragen. Lernen Sie den Unterschied zwischen basischen und säurebildenden Lebensmitteln kennen, welche Auswirkung eine Übersäuerung hat, wie man ihr entgegenwirkt und dem Körper dabei hilft, im Gleichgewicht zu bleiben.

Wohlfühlküche - Stress ade Achtsam Essen

Gerade in stressigen Zeiten brauchen wir ausreichend Energie und Nährstoffe. Erfahren Sie im Vortrag, wie Stress unser Essverhalten verändert und welches Essen Sie leistungsfähig und stark macht. Dazu erhalten Sie Rezepte aus der Wohlfühlküche. Achtsames Essen trainiert unsere Aufmerksamkeit und das bewusste Essen. Im integrierten Praxisworkshop erfahren Sie in Übungen, wie achtsames Trinken und Essen Stress abbaut und die Genussfähigkeit fördert. Entspannter Genuss ist Lebenskunst.

Loslassen & zur Ruhe kommen

Erschöpft, nervös, verkrampft, oder den Belastungen des Alltags oftmals nicht mehr gewachsen sein? Nach einer kleinen theoretischen Einführung lernen Sie eine Entspannungstechnik kennen, die im Alltag leicht anwendbar ist. Diese lockert die Muskulatur, baut Nervosität ab, und das entstehende, angenehme Ruhegefühl hilft die Anspannung im Kopf loszulassen und allmählich zur Ruhe zu kommen.

Bewältigungsstrategien bei belastenden Situationen

- Anspruch und Realität
- Bewältigungsstrategien
- Unvorhergesehene Ereignisse/Krisen

Selbstmanagement zur Stressprävention

Selbstmanagementtechniken zum Stressabbau kennen und anwenden lernen. „Handwerkszeug“ zum Umgang mit stressigen Situationen.

Wege der Achtsamkeit

Zunehmende berufliche und private Belastungen führen zu Beeinträchtigungen des emotionalen und körperlichen Gleichgewichts. Kommen Sie mit Wegen der Achtsamkeit wieder in Ihre Balance. Achtsamkeit ist eine Art der Aufmerksamkeitslenkung, die körperliches und geistiges Wohlbefinden fördert. Hier erfahren Sie, wie und welche Strategien zu einer bewussten, gelasseneren Haltung führen können.

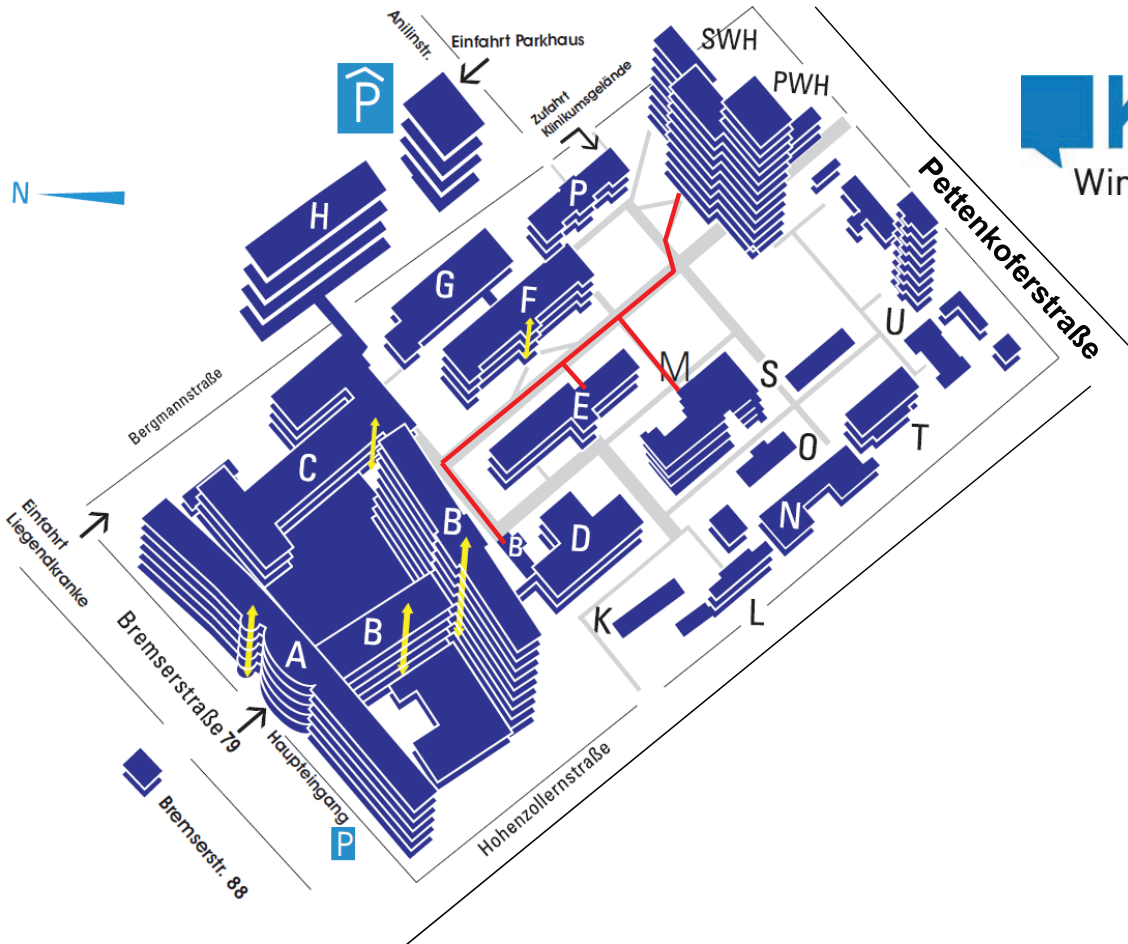
Nervennahrung pur

Wir können im modernen Leben stressreiche Phasen nicht verhindern. Aber Sie können mit gezieltem Genuss einen Schutzschild aufbauen, an dem der Stress abperlt – und selbst auf hohen Stresswogen mit Leichtigkeit reiten. Denn eine passende Ernährung ist die Basis für jede Art von Stressmanagement. Sie lernen hilfreiche Strategien zur dauerhaften Umsetzung in den Alltag und erfahren, wie Sie Ihre Leistungskraft und Nervenstärke mit der passenden Nahrungsauswahl steigern können. Nicht nur das „Was“, auch das „Wie“ wird thematisiert werden.

Raus aus dem Hamsterrad

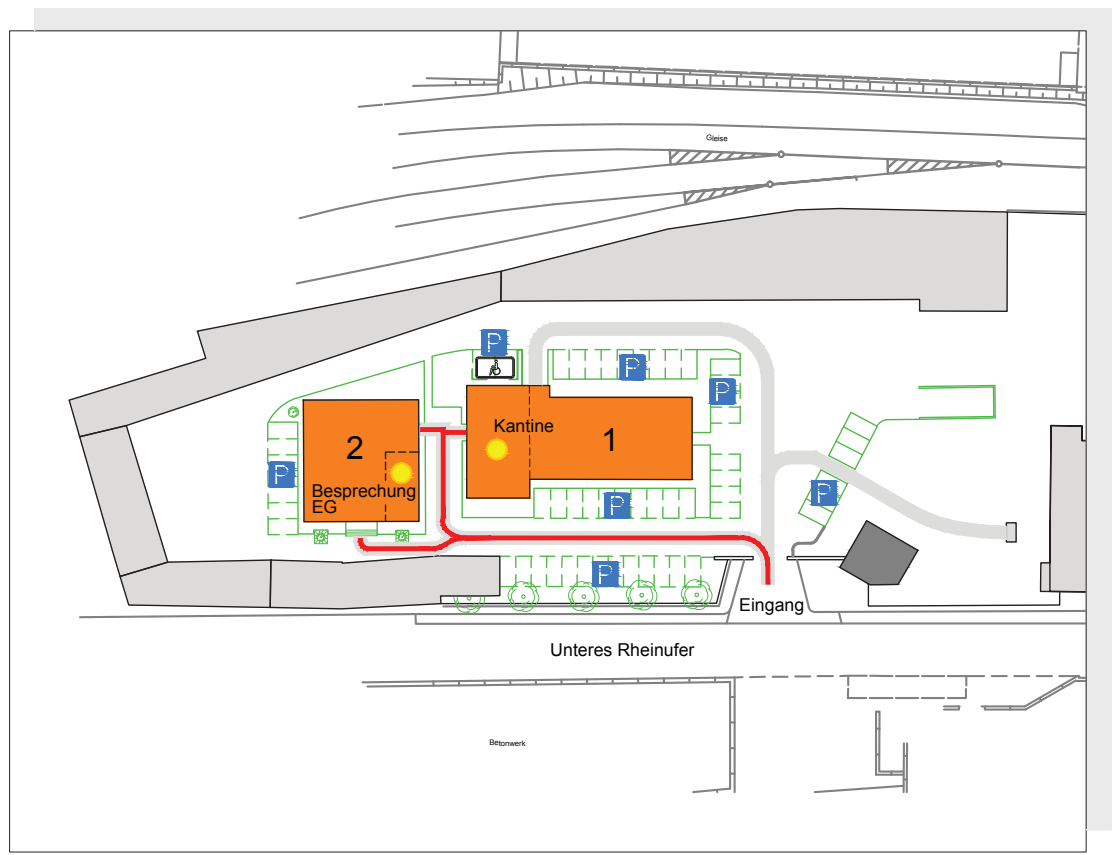
Stress kann durchaus auch anregend wirken - Dauerstress jedoch macht krank. Es kommt also auf die Dosis an - und die eigene Einstellung zum Stress. Im Vortrag erfahren Sie, was Stress ist, welche Auswirkungen er hat und was sie dagegen tun können. Der integrierte Praxisworkshop bietet Entspannungsübungen für Beruf und Alltag an. Denn regelmäßige kleine Entspannungsmomente in den Tagesablauf zu integrieren, ist der beste Weg, um Dauerstress zu vermeiden.



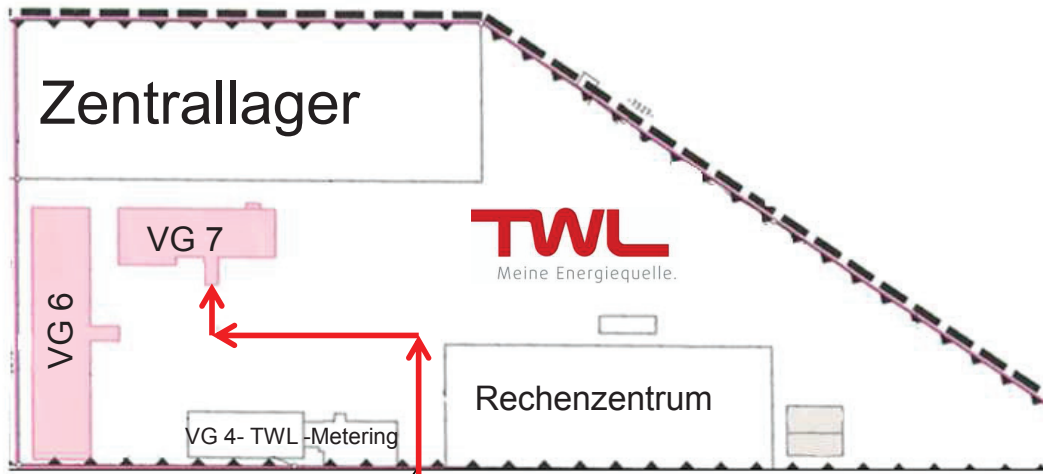


WBL Wirtschaftsbetrieb Ludwigshafen (WBL)
Eigenbetrieb der Stadt Ludwigshafen am Rhein

Standort Unteres Rheinufer 47



Die rot markierte Strecke zeichnet den Weg zum VG 7 und innerhalb des Gebäudes finden Sie Fußspuren, die Sie zu den einzelnen Veranstaltungsorten leiten.



Erzbergerstraße



Pettenkofferstraße

Industriestraße

Eingang über VG 4:
Industriestraße 2, 67063 Ludwigshafen

Dogan Supermarkt

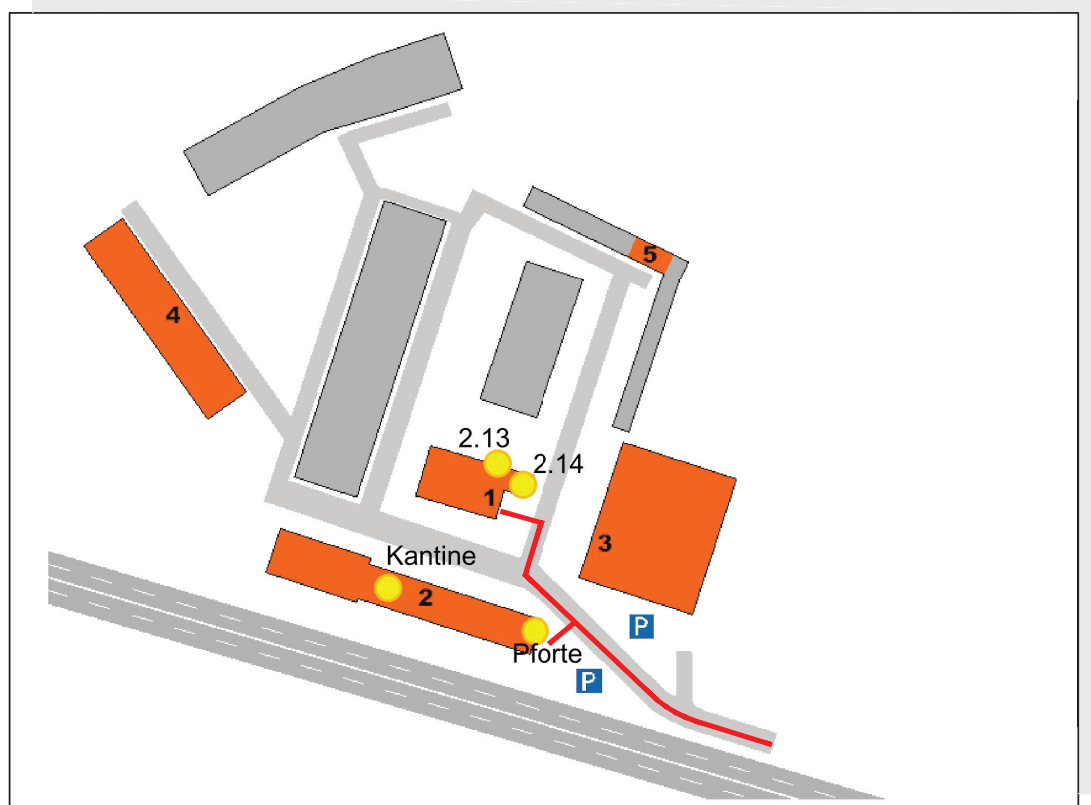


Tedox



Wirtschaftsbetrieb
Ludwigshafen (WBL)
Eigenbetrieb der Stadt
Ludwigshafen am Rhein

Standort Kaiserwörthdamm 3/3a



Standorte Gesundheitswoche 2016



© 2016 Stadtvermessung Ludwigshafen

- | | | | |
|----------|---------------------------------|----------|---|
| 1 | Klinikum LU
Bremserstraße 79 | 4 | WBL
Kaiserwörthdamm 3 |
| 2 | TWL
Industriestraße 2 | 5 | Hallenbad Süd
Erich-Reimann-Straße 5 |
| 3 | WBL
Unteres Rheinufer 47 | | |