



Vorträge zur Ernährung, dem Gesundheits- und Arbeitsschutz

TSV 1863 Buchen und seine Partner bieten im Rahmen der Gesundheitstage vom 05.07 bis zum 08.07.2010 kostenlose Fachvorträge zum Thema Ernährung, Arbeits- und Gesundheitsschutz an.



„Fit for Life“. Mit interessanten Vorträgen innerhalb der Gesundheitstage wird dem Besucher vieles um das Thema Sport und Ernährung geboten. Die interessanten Fachvorträge finden im Sportheim des TSV Buchen und in der Neckar-Odenwald-Klinik in Buchen statt. Da nur begrenzte Sitzplätze vorhanden sind, bitten wir um eine telefonische oder eine schriftliche Anmeldung. Anmeldungen unter 06281-565449 (Frau Christina Steinbach) oder unter tsv-gesundheitstage@gmx.de.

Vorträge im Sportheim des TSV 1863 Buchen e.V.

Kostenlos

Montag 05.07. - 18:30 bis 19:30 Uhr

Thema: Kohlenhydrate Freund oder Feind?

Referentin: Frau Steinbach (Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.)

Kohlenhydrate wurden jahrelang als der Schlankmacher schlechthin angepriesen. In letzter Zeit gerät dieses Bild ins Wanken. Viele Überlegungen zum Schlankmacher Nummer eins bestimmen die tägliche Presse. Was ist dran am Schlankmacher? Ist Fett tatsächlich der Dickmacher? Oder müssen wir unser Denken verändern?

Montag 05.07. - 20:00 bis 21:00 Uhr

Thema "Nieder mit dem Schweinehund" dauerhafte Motivation für ein gesundes Leben.

Referent: Herr Holderbach (Staatlich anerkannter Fitnessfachwirt IHK)

Das Leben kann gesund sein und Spaß machen. Erfahren Sie, welche Vorteile Ihnen mehr Gesundheit bringt und welche Schritte schnell und zielsicher in eine gesündere Zukunft führen. Lernen Sie Ihren inneren Schweinehund kennen und zu überlisten. Es gibt nichts Gutes... es sei denn Sie tun es!

Dienstag 06.07. 10.30 bis 11:30 Uhr und 18:30 bis 19:30 Uhr

Thema: Wer abnehmen will muss essen!

Referentin: Frau Steinbach (Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.)

Übergewicht ruft in unserer Gesellschaft allerhand Vorurteile auf den Plan. Übergewichtigen Menschen werden Maßlosigkeit, Disziplinlosigkeit und eine schlechte Esskultur unterstellt. Diese Vorurteile bewirken, dass übergewichtige Menschen keinen Genuss mehr am Essen finden und sich scheuen in der Öffentlichkeit zu essen.

Mittwoch 07.07. - 18:30 - 19.30 Uhr

Thema: Fit am Arbeitsplatz

Referentin: Frau Steinbach (Ernährungswissenschaftlerin M.Sc.)

Gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten lastet ein enormer Druck auf Arbeitnehmern. Dieser Druck setzt sich meist mit Konzentrationsschwierigkeiten und Leistungsabfall fort. In solchen Zeiten ist es enorm wichtig auf das richtige Essen und Trinken zu achten. Mit welchem Essen bleibe ich leistungsfähig? Wie kann ich mich besser konzentrieren?



Vorträge zur Ernährung, dem Gesundheits- und Arbeitsschutz

Donnerstag 08.07.2010 14:00 bis 17:30 Uhr

Thema: "Führungskräfteverantwortung im Arbeits- und Gesundheitsschutz"

Zielgruppe: Führungskräfte, angehende Führungskräfte und betriebliche Entscheider

Referent: Sebastian Bartels - DEKRA Industrial GmbH

Fachvortrag - Inhalte:

- welche Akteure im Arbeits- und Gesundheitsschutz gibt es in Unternehmen?
- welche Aufgaben und Pflichten gibt es?
- welche Handlungsfelder habe ich als Führungskraft?
- wie wirken sich die Maßnahmen aus?
- "was kann passieren, wenn was passiert"?

Jeder Teilnehmer erhält eine Teilnahmebescheinigung, welcher als Nachweis von Weiterbildungen verwendet werden kann.



Kostenlos

Donnerstag 08.07. - 18:30 Uhr

Thema: 5 am Tag, one apple a day keeps the doctor away! (Vortrag findet auch um 10.30 Uhr statt)

Referentin: Frau Steinbach

Obst und Gemüse – die Lieferanten für Vitamine und Mineralstoffe. Jedes Kind weiß inzwischen, dass Obst und Gemüse wichtig für gesundes Essen sind. Obst und Gemüse bietet aber neben den wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen noch viel mehr! Was steckt alles in Obst und Gemüse? Was brauche ich um gesund zu bleiben?

Vorträge in der Neckar-Odenwald Klinik in Buchen

Dienstag, 06.07.2010: 19:00 Uhr

Thema: "Gesunde Knochen auch nach den Wechseljahren: Vermeidung der Osteoporose der Frau"

Referent: Dr. Hahnfeldt

Mittwoch, 07.07.2010: 19:00 Uhr

Thema: "Damit der Darm gesund bleibt: Vorsorge des Dickdarmkrebs"

Referent: Dr. Rüdiger Mahler

Donnerstag 08.07.2010: 20:00 Uhr

Thema: "Wieviel Sport verträgt unsere Wirbelsäule?"

Referent: Dr. Zeugner

Freitag den 09.07.2010, 18.30 Uhr

Thema: Sport und Ernährung

Referentin: Frau Steinbach

Sport und Ernährung sind die zwei wichtigsten Säulen für einen gesunden Alltag. Diese zwei Komponenten beugen vielen Krankheiten vor. Welchen Krankheiten kann ich vorbeugen? Wie muss ich beim Sport essen? Was kann ich mit der richtigen Kombination erreichen?

Neckar-Odenwald Klinik in Buchen - Dr.-Konrad-Adenauer-Str. 37

Sportheim des TSV Buchen - Turn-Heinrich-Platz 3