



23. - 25. September 2022
**GESUNDHEITS
FORUM**

Bewegter Arbeitsplatz!

GESUNDHEITSFORUM 2022

„Sitzen ist gefährlicher als Rauchen, tötet mehr Menschen als HIV und ist tückischer als Fallschirmspringen“, so ein renommierter Arzt.

Einseitige Belastungen und Zwangshaltung sind Gift für unseren Körper. Sie beeinträchtigen unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Bewegter Arbeitsplatz – was so einfach klingt, gerät im stressigen Arbeitstag oftmals in Vergessenheit. Dabei sind vielseitige Belastungen und abwechslungsreiche Bewegungen so wichtig für die Gesundheit. Sie lindern Schmerzen und verhindern frühzeitige Degenerationsprozesse.

Das Gesundheitsforum 2022 zeigt verschiedene Wege auf, wie es gelingt eingefahrene Routinen zu durchbrechen und ausgeglichen die Balance zu halten oder wieder herzustellen.



VERANSTALTUNGORT



Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell

FREITAG, 23. SEPTEMBER 2022

- 12.30 Uhr** **Mittagessen**
- 14.00 Uhr** **Eröffnung und Begrüßung**
Gebhard Schwägerl (Leiter der Kritischen Akademie)
- 14.15 Uhr** **Schau auf dich! Bleib Gesund.**
Warum ist Bewegung so wichtig?
Susanne Rosenegger,
Dipl. Sportwissenschaftlerin, Präventions-Coach und Trainerin
- 15.40 Uhr** **Kaffeepause**
- 16.00 Uhr** **Gesundheitsforen**
Komm in Schwung! Bewegungen, die gut tun.
- 18.30 Uhr** **Abendessen**



SAMSTAG, 24. SEPTEMBER 2022

- 08.00 Uhr** **Frühstück**
- 09.00 Uhr** **Mikropausen: bewegt und entspannt arbeiten**
Dalibor Teresak
- 10.00 Uhr** **Kaffeepause**
- 10.20 Uhr** **Gesundheitsforen**
Aktiviere Dich! Mit Freude und Spaß fit werden.
- 12.30 Uhr** **Mittagessen**
- 14.00 Uhr** **Gesundheitsforen**
Aktivitäten! Neues erlernen - was tut mir gut?
- 15.40 Uhr** **Kaffeepause**
- 16.10 Uhr** **Gesundheitsforen**
Bleib dran! Neue Bewegungsmuster in den Alltag einbinden.
- 18.30 Uhr** **Abendessen**

SONNTAG, 25. SEPTEMBER 2022

- 08.00 Uhr** **Frühstück und Abreise**



ANMELDUNG UND INFOS

Zur Online-Anmeldung geht's hier:



www.kritische-akademie.de/fileadmin/content/Files/pdfs/Flyer/Flyer-Gesundheitsforum_web.pdf

Stiftung Bildung und Gesundheitshilfe
Salinenweg 45
83334 Inzell

Telefon: +49 (0) 8665 980 221
Telefax: +49 (0) 8665 980 5221

Web: www.kritische-akademie.de
E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Nachhaltigkeit liegt uns am ♥ !



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.

ANMELDEFORMULAR

Frau Herr

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

IG Metall Mitglied: Ja IG Metall Nummer: _____

Begleitung

Name/Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Wir erlauben uns, für die gesamte Veranstaltung eine Unkostenpauschale von 50,00 € pro Person zu berechnen.

Bitte zurück bis spätestens 01.09.2022 an:

Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell

E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Fax: 08665/980-5221