

Herzlich willkommen zum Präventionstag.

Das Schwerpunktthema ist in diesem Jahr „STRESS?“.

Jeder kennt ihn und wir wissen alle: dauerhafter unkontrollierter Stress kann krank machen!

Wir laden Sie herzlich ein, sich über verschiedene Anti-Stress-Programme zu informieren, geeignete Stress-Bewältigungs-Methoden auszuprobieren und sich folgende Fragen beantworten zu lassen:

- Was macht mir Stress?
- Wie erkenne ich meine persönlichen Verhaltensmuster auf Stress?
- Was kann ich meinem Stress entgegensetzen?
- Wie steigern ich meine Lebensfreude?

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und wünschen Ihnen einen informativen, genussvollen und stressfreien Tag!

Ihr Fortbildungs- und Präventionsteam



Auf diesen Wegen finden Sie zu uns

Adresse:

LWL-Klinik Dortmund

Marsbruchstraße 179
44287 Dortmund
Haus 32 | Sport- und Begegnungszentrum

Anfahrt:

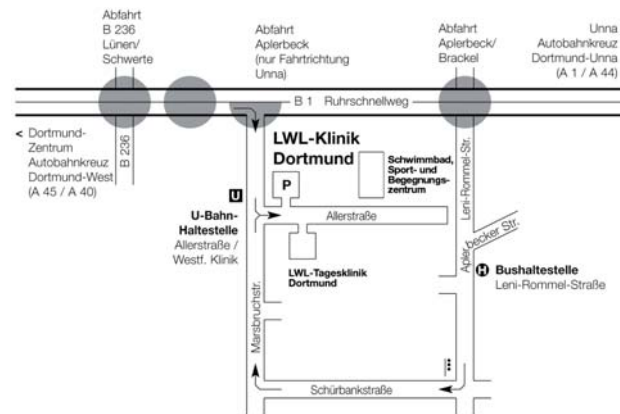
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Hauptbahnhof Dortmund mit U-Bahnlinie 47 in Richtung Aplerbeck bis Haltestelle „Marsbruchstraße / Westfälische Klinik“

Mit dem Auto:

Von der Bundesstraße B1/Ruhrschnellweg

- 1) von Westen (AK Dortmund-West) kommend in Richtung Unna: Ausfahrt Aplerbeck (vor Tankstelle) auf Marsbruchstr. Zufahrt Klinikparkplatz, nach ca. 500 m links über Allerstr.
- 2) von Osten (AK Dortmund-Unna) kommend in Richtung Dortmund-Zentrum: Ausfahrt Brackel/Aplerbeck, am Ende rechts auf Leni-Rommel-Str., dann Beschilderung folgen, Zufahrt Klinikparkplatz über Allerstr.



Einladung zum LWL-Präventionstag „Stress?“

11. Oktober 2013 | 10:00 -14:00 Uhr
Sport- und Begegnungszentrum

Kaffeehausgespräche
Mitmachaktionen
Informationen
Gesundheitscheck
Beratung



60 Jahre LWL

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

www.lwl.org

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Präventionstag 11. Oktober 2013 Sport- und Begegnungszentrum der LWL-Klinik Dortmund

PROGRAMM		
10:00 - 10:10	Begrüßung	Prof. Dr. Hans-Jörg Assion (Ärztlicher Direktor) Achim Hanisch (Leiter des Fortbildungs- und Präventionszentrums)
GESUNDHEITSSCHECKS		
10:00 - 14:00	Gesundheitscheck Prevent on score, Beratung durch den Betriebsarzt	Angelika Fink-Bomholt (Gesundheitsteam) Telefonische Anmeldung gebeten (Tel: 0231 / 4503-3352 oder -3350)
10:00 - 14:00	Stress- und Burnouttest	Richardt Trippe / Ute Reintjes (Stress-Fitness-Center)
10:00 - 14:00	Handkraftmessung	Helmut Lerch (Kaufmännische Krankenkasse / Allianz)
INFOSTÄNDE		
10:00 - 14:00	Alkoholfreie Cocktailbar	Wolfgang Ulrich (Return / Mediator für Suchtfragen)
10:00 - 14:00	Gesunde Ernährung	Nicole Jung (Diät-Assistentin)
10:00 - 14:00	Stress-Fitness-Programm	Richardt Trippe / Ute Reintjes (Stress-Fitness-Center)
10:00 - 14:00	Aromatherapie	Gabriele Drengenberg (Aromatherapeutin)
KAFFEEHAUSGESPRÄCHE		
11:00 - 11:30	Stress unter Kontrolle	Richardt Trippe / Ute Reintjes (Stress-Fitness-Center)
12:00 - 12:30	Sport und Bewegung	Dr. Michael Krug (Diplom Psychologe)
13:00 - 13:30	Life Kinetik - Bewegung zur Gehirnentfaltung	Uwe Hillebrandt (Diplom Körperpsychotherapeut)
MITMACHANGEBOTE		
10:30 - 10:45	Tai Chi Chuan / Qigong	Carolin Melcher (Bewegungstherapeutin / Motopädin / Lehrerin für Qigong und Tai Chi Chuan)
11:30 - 11:50	Phantasie Reisen / Kurzentspannung / Duftreisen	Gabriele Drengenberg (Krankenschwester / Trainerin für Entspannungstechniken und Stressmanagement)
12:15 - 12:30	Fit after work	Anna Stoll (Gymnastiklehrerin und Krankenschwester)
13:15 - 13:30	Life Kinetik - Bewegung zur Gehirnentfaltung	Uwe Hillebrandt (Diplom Körperpsychotherapeut)
10:00 - 13:30	Tombola "Wünsch Dir was" Vorschläge für das Fortbildungs- und Präventionsprogramm	