



Betriebliches Gesundheitsmanagement



Link zum Buchungskalender: →

<http://www.hartung-betriebssport.de/cargill-ma/>

Anmeldung unter Hartung Betriebssport

Kontakt Cargill MA

BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement

BGM – nächste Schritte:

#August Sommerpause#

Tuina: Montags → 08:30Uhr – 13:30Uhr (Sternbau)

Donnerstags → 08:30 – 13:30Uhr (Werkseite)

Rückenmobil: Donnerstags → 10:00Uhr – 14:00Uhr (Werkseite)

brainLight Mobil: Mittwochs → 10:00Uhr – 14:00Uhr (Werkseite)

NEU Entspannte Pause (Produktion): Mittwochs → System KGA = 16:00 Uhr - 16:15Uhr

System Sorbit/Isomaltulose = 16:30 - 16:45Uhr

System Utilitys = 17:00Uhr - 17:15Uhr

System Zucker = 17:30Uhr – 17:45Uhr

System Stärke = 18:00Uhr – 18:15Uhr

System MAT/Misch = 18:30 – 18:45Uhr

#Lasst Euch überraschen 😊 →

NEU Laufgruppe: Donnerstag → 16:00Uhr – 17:00Uhr (fester Kurs)

NEU Fazientraining: Mittwoch → 15:00Uhr – 15:45Uhr (Schulungshaus/fester Kurs)

BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement

NEU Laufgruppe:

Für Anfänger und Wiedereinsteiger (Mindestteilnehmerzahl 5 Pers.)

- Hier werden die Grundzüge des Laufens erlernt
- Die Stunde teilt sich auf in:
15 Min. Warm Up / 30 Min. Laufübungen / 15 Min. Stretching
Ziel ist ein gemeinsames Ankommen und gegenseitiges unterstützen
- Trainer → Dietmar Hartung

NEU Fazientraining :

(Mindestteilnehmerzahl 5 Pers.)

- Training für mehr Flexibilität und mehr Beweglichkeit
- Wozu das Ganze?
- Das Fazientraining bewirkt, dass diese geschmeidiger werden und so schmerzhaftes Zerrungen und Verletzungen vorgebeugt werden kann. In den Faszien befinden sich eine sehr hohe Anzahl an Schmerzrezeptoren, welche häufig auch Ursache für Rückenleiden sind. Durch das „abrollen“ kann sich das fasziale Gewebe mit frischem Gewebewasser vollsaugen, dadurch werden die Faszien elastischer. Das macht sich im Training bemerkbar: Die Bewegungen werden fließender und sauberer in ihrer Ausführung. Der Muskel wird besser mit Nährstoffen versorgt und kann mehr Leistung bringen. Nach dem Training kann der Muskel leichter regenerieren, was den Trainingserfolg zusätzlich unterstützt
- Trainerin → Christina Hebold