

# AzubiFit



## Gesundheitsprogramm

Für den Standort Oldenburg

 **BASF**

We create chemistry

**Alle drei Lehrjahre nehmen gemeinsam an den Veranstaltungen teil!**

## 1. Einführungsveranstaltung (Herbstferien, Okt. 2017)

- Allgemeine Gesundheit und Übergewicht (Thorsten Winkler)

## 2. Zeig-es-anderen-Tag (März 2018)

- Vermittelte Inhalte werden ausgewählt und der Belegschaft präsentiert.

## 3. Breitensport (Juli 2018)

- Im Fokus steht „Firmen-Sportabzeichen“, Theorie zum Thema und praktisches Training

## 4. Suchtprävention (Herbst, Okt. 2018)

- Einführung, Betriebsvereinbarung (Theresa Pöhler), Referenten BKK, Polizei und anonyme Alkoholiker

# 1. Einführungsveranstaltung

- Gesundheit allgemein
- Körperliche-Soziale und Psychische Ressourcen
- Übergewicht
- Sport/Alltagsbewegungen
- Energiebilanz
- Physiologie der Nährstoffe
- Mahlzeitenverteilung
- Gruppenziele
- Brief an sich selbst

## 2. „Zeig-es-Anderen“-Tag

- Inhalte werden durch die Auszubildenden festgelegt und am EHS-Tag umgesetzt. Am EHS-Tag wird die gesamte Belegschaft in Form von Ständen zu den Themen: Umwelt, Gesundheit und Sicherheit informiert.
- Das gewonnene und gefestigte gesundheitsspezifische Wissen dient als Vorbild für weitere Mitarbeiter. Am EHS-Tag wird mittels Aktionen von den Auszubildenden auf die Thematik Gesundheit aufmerksam gemacht und zu interessanten Gesprächen eingeladen.

# 3. Breitensport

- Im Fokus steht das Sportabzeichen -> Organisation über „Firmensport-Abzeichen“ – 2 Trainer
- 1h Theorie zur Trainingssteuerung
- Vorbereitung auf das „Firmen-Sportabzeichen“
- Werbung für bestehenden Betriebssport
- Motivation zur Initiierung neues Betriebssportgruppen

## 4. Suchtprävention

- Begrüßung und Vorstellung des Programmablaufs und Haltung des Unternehmens/Vorstellung der Betriebsvereinbarungen (HR)
- Workshops mit Tutoren (**Tutoren werden 1mal/Jahr in LU ausgebildet**)
- Referat Polizeipräsidium Oldenburg
- Wahlveranstaltungen

### Wahlveranstaltung 1

- Referent über BKK
- Thema offen

### Wahlveranstaltung 2

- Referent der AA

### Wahlveranstaltung 3

- Referent über BKK
- Thema offen