

Aktuelle Angebote Fit for future

Weiterhin bieten wir verschiedene Sportmöglichkeiten an, zu denen wir Sie herzlich einladen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Ansprechpartner.

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag
17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Raum „Theben“
Ansprechpartnerin Sabine Stehle (Tel. 335)



Lauftreff

Jeweils mittwochs ab 17.00 Uhr
am Parkplatz Hohenbergstraße
Ansprechpartner:
Laufgruppe „10 km“ Mats Herl (Tel. 222)
Laufgruppe „5 km“ Philipp Kessler (Tel. 441)



Badminton

Donnerstag
17.15 Uhr bis 19.00 Uhr
Witthauhalle, Haigerloch
Ansprechpartner Peter Gerhardt (Tel. 166)



Offene Sprechstunde

Die Sprechzeiten des Betriebsarztes finden Sie am „Schwarzen Brett“



Mmmh! Leckerer für Zwischendurch

Leckere Pausensnacks wie Smoothies, Obstbecher, Müslis oder Vollkornbrote gibt's täglich frisch in unserer Kantine.

Ich bin dabei! Anmeldeformular

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung **bis zum 18. Mai 2018** per **Hauspost oder per E-Mail an Sabine Wöll (sabine.woell@theben.de)**. Die Teilnahme ist kostenlos, zählt aber nicht zur Arbeitszeit (bitte abstempeln). Mehrfachnennungen sind möglich:

- Vortrag „Stressmanagement“ am 13. Juni 2018 um 16.00 Uhr
- Vortrag „Stressmanagement“ am 13. Juni 2018 um 17.15 Uhr
- Vortrag „Bewusst essen – mit Köpfchen durch den Supermarkt“ am 26. September 2018 um 16.00 Uhr

Vorname, Name

Durchwahl

Abteilung

Kostenstelle

theben

Theben AG
Hohenbergstraße 32 | 72401 Haigerloch
Telefon +49 7474 692-0 | Telefax +49 7474 692-150
info@theben.de | www.theben.de
1018 | Änderungen und Verbesserungen vorbehalten.

theben
energy saving comfort

Weil Sie uns wichtig sind! Betriebliches Gesundheits- management bei Theben



Du bist, was du isst!

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm anbieten zu können. Da uns Ihr Wohlergehen am Herzen liegt, haben wir uns bemüht ambitionierte Referenten für Sie zu gewinnen. Neben Entspannung und Fitness wird auch das Thema Ernährung wieder eine große Rolle spielen.

Im Vortrag „Bewusst essen – mit Köpfchen durch den Supermarkt“ informiert Sie Ernährungsexperte Sven Bach über die Tricks der Lebensmittelindustrie und gibt Tipps, wie Sie sich als Verbraucher vor Täuschungen schützen können. Apropos gesunde Ernährung, ab 1. März bieten wir Ihnen in unserer Kantine eine reichhaltige Salatbar an. Da ist für jeden etwas dabei!

Leider spielt das Thema Stress heute eine immer größere Rolle. Der Personal Trainer und Gesundheitscoach Mike Anlauf zeigt Ihnen, warum es wichtig ist, sich früh genug mit dem Thema „Stressmanagement“ zu beschäftigen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unserem diesjährigen BGM-Programm und freuen uns auf viele begeisterte TeilnehmerInnen!

Bleiben Sie gesund und munter!
Ihr/Ihre

Joachim Fichter
Leiter Personalwesen

Sabine Wöll
Organisatorin des BGM

Du bist, was Du isst!
Gesund und lecker
essen bei Theben



Yoga
Mit Yoga-Lehrerin
Terezija Schmitt



Workout
Mit Fitnesstrainerin
Stefanie Junghans



Vortrag „Stressmanagement“
Mit Personal Trainer und
Gesundheitscoach
Mike Anlauf



Knackig und frisch! Die neue Salatbar in der Kantine

Ab 1. März bieten wir Ihnen in unserer Kantine eine Salatbar an. Sie kaufen Ihre Salatmarke wie gewohnt. Mittags bekommen Sie einen leeren Teller, mit dem Sie sich am Salatbuffet bedienen können.

Vortrag „Bewusst essen – mit Köpfchen durch den Supermarkt“

„Wissen was drin steckt“ ist das Motto dieses Vortrags. Sven Bach deckt die Tricks der Lebensmittelindustrie auf und wir als Verbraucher bekommen Tipps für den Einkauf gesunder Lebensmittel, z. B. wie wir die Zutatenlisten und Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen besser verstehen und deuten können. Lassen Sie sich nicht mehr täuschen!

Ort Kantine Madertal
Termin Mittwoch, 26. September 2018 um 16.00 Uhr
Dauer ca. 1,5 Stunden

Bitte melden Sie sich an, damit wir planen können.
Danke schön!

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Yoga kann Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessern, Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern und Ihr Immunsystem stärken.

Der Kurs findet an folgenden Terminen immer von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr im Raum „Theben“ in der Hohenbergstraße statt. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Isomatte oder Decke und ein kleines Kissen mit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine

Mittwoch, 07. März 2018
Mittwoch, 28. März 2018
Mittwoch, 11. April 2018
Mittwoch, 25. April 2018
Mittwoch, 16. Mai 2018
Mittwoch, 06. Juni 2018
Mittwoch, 20. Juni 2018
Mittwoch, 04. Juli 2018
Mittwoch, 18. Juli 2018
Mittwoch, 12. September 2018
Mittwoch, 10. Oktober 2018
Mittwoch, 24. Oktober 2018
Mittwoch, 07. November 2018
Mittwoch, 21. November 2018
Mittwoch, 05. Dezember 2018

„Sich regen, bringt Segen“. Ein regelmäßiges Training hält nicht nur Ihren Körper fit und aktiv, sondern steigert auch Ihr allgemeines Wohlbefinden und beugt Herz-Kreislauf- und Rückenproblemen vor. Gerade bei einer Tätigkeit, bei der Sie viel sitzen, ist es umso wichtiger, dass Sie in Bewegung bleiben. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie die positiven Veränderungen spüren.

Termine

Außer in der Sommerpause findet der Kurs das ganze Jahr über jeden Donnerstag von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr im Raum „Theben“ in der Hohenbergstraße statt. Über den genauen Zeitraum der Sommerpause wird Sie die Personalabteilung rechtzeitig informieren.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Isomatte mit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann ist es eigentlich an der Zeit, sich mit den Themen Stress, Entspannung, Achtsamkeit und persönlichem Wohlbefinden etwas intensiver zu beschäftigen? „Je früher desto besser“ und „Prävention ist immer besser, einfacher und billiger als Rehabilitation“.

Der Vortrag findet 2x an folgendem Tag im Raum „Theben“ in der Hohenbergstraße statt.

Termine

Mittwoch, 13. Juni 2018
von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr und
von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr

Bitte melden Sie sich nur zu einem der beiden Termine an, damit wir planen können.
Danke schön!