Übersichtsplan

Fit@Work
Mein Gustke Gesundheitsmanagement

Spedition Heinrich Gustke GmbH
Hanseatenstraße 1
18146 Rostock

Telefon: +49 381 66771-0
Fax: +49 381 66771-55
E-Mail: info@gustke-logistik.com

www.gustke-logistik.com

HERZLICH WILLKOMMEN ZU

UNSEREM GUSTKE GESUNDHEITSTAG

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

unter dem Motto „Fit@Work“ möchten wir Ihnen moderne Möglichkeiten zur betrieblichen Gesundheitsförderung bei dem Gustke Gesundheitstag vorstellen.

Als zentrales Thema erwartet Sie unser Gustke Fit Truck, die Fahrervermessung der Berufskraftfahrer sowie Workshops, Aktionsstände und Fachvorträge zu den neuesten Erkenntnissen der betrieblichen und privaten Gesundheitsvorsorge.

Stellen Sie sich Ihr individuelles Gesundheitspaket zusammen und lassen Sie sich, ausgerüstet mit genügend Flüssigkeit, von unserer Gesundheitslandkarte durch Ihr selbst gewähltes Programm führen.

Machen Sie sich auf die Reise und erkunden die verschiedenen Angebote von Fitness, über Entspannung, bis hin zur gesunden Ernährung.

Mit freundlichen Grüßen

Stephan Gustke, Geschäftsführer

Hallo, Ich bin Gustki,

Ihre Begleitung auf dem Weg der Gesundheitsförderung, speziell in den Bereichen Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung.

MEIN GUSTKE GESUNDHEITSMANAGEMENT

FIT@WORK

Mein Gustke Gesundheitsmanagement oder kurz GGM- diese Begriffe haben wir uns für unser Unternehmen auf die Fahne geschrieben und werden uns hier zukünftig verstärkt engagieren.

Aus den umfangreichen Angebot am Gustke Gesundheitstag in dem Entspannungs-, Bewegungs- und Sicherheitszentrum können Sie sich Ihr individuelles Gesundheitspaket zusammenstellen.

Denken Sie an Ihre Gesundheit.

DIE SÄULEN DES GGM

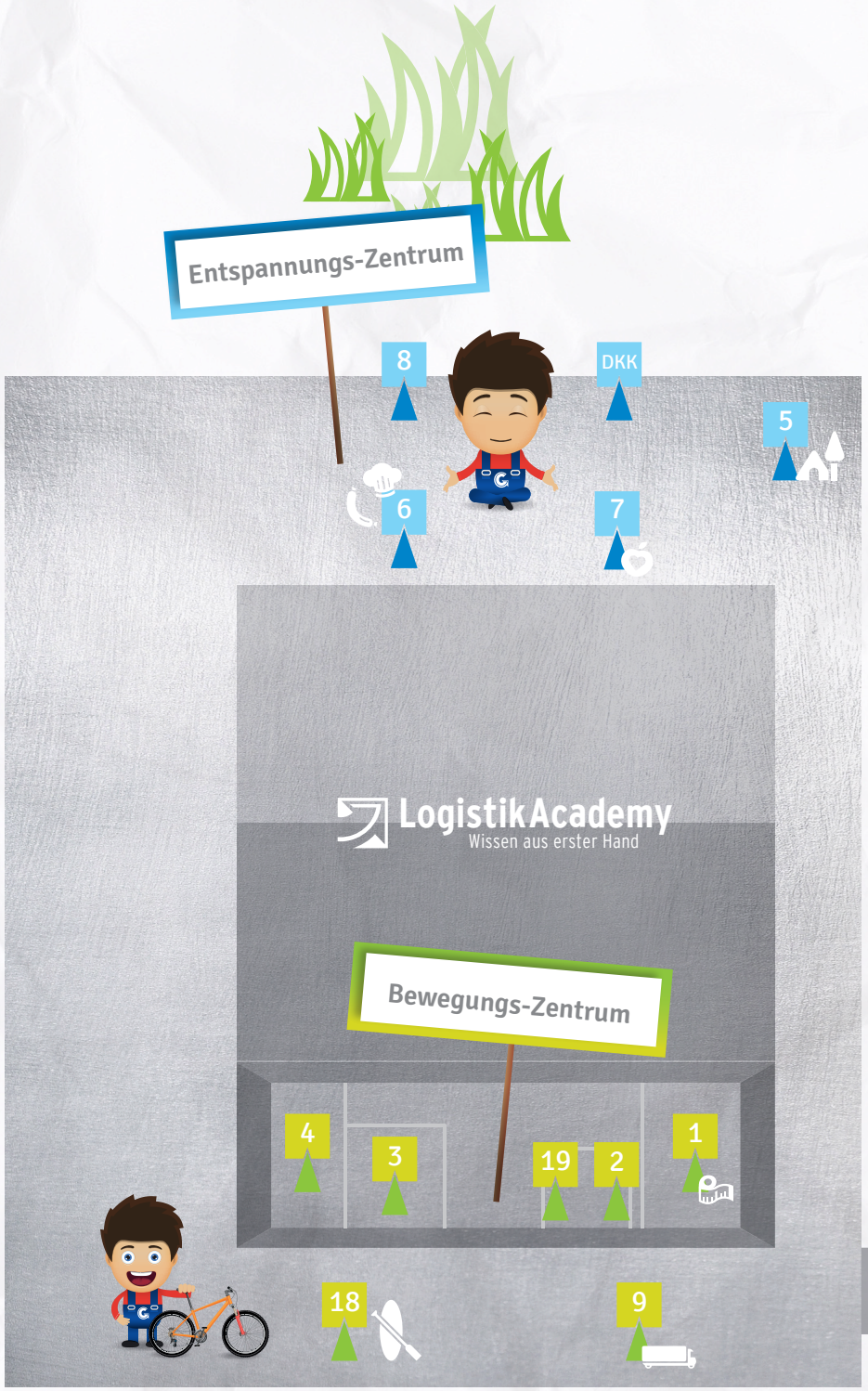
Während der gesetzliche Arbeitsschutz und BEM von konkreten Handlungspflichten des Arbeitgebers festgelegt sind, ist die betriebliche Gesundheitsförderung freiwillig und von den Betrieben weitestgehend frei gestaltbar.

An dem Gustke Gesundheitstag werden wir Ihnen viele Möglichkeiten anbieten, um Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Die 3 Säulen des Gustke-Gesundheitsmanagement

LAGEPLAN

ALLE STATIONEN IM ÜBERBLICK



Zum Frachtzentrum

Hanseatenstraße

Entspannungs-Zentrum

5 Hüpfburg
Bringen Sie Schwung in Ihr Leben

6 Grillplatz
Ein gesundes Barbecue hält Sie fit für Ihren Gesundheitsweg

7 Infostand Gesunde Ernährung
Informieren Sie sich bei den Profis über gesunde Ernährung

8 Gesunde Pause
Erfahren Sie mehr über Entspannungsmethoden

Bewegungs-Zentrum

1 Back-Check
Die Fahrervermessung, um muskulären Defiziten gezielt entgegen zu wirken

2 Stresstest
Testen Sie Ihre persönliche Stressresistenz

3 Balancebord
Stellen Sie Ihre Muskelverteilung in Ihrem Körper unter Beweis

4 Yoga, Pilatis und Quiong
Sammeln Sie erste Erfahrungen in den Schnupperkursen

9 Gustke Fit Truck
Testen Sie die integrierten Fitnessgeräte in der LKW Fahrerkabine

18 Stand-up-Paddling
Informieren Sie sich über die beliebte Rostocker Wassersportart

19 Rentenberatung
Stellen Sie Ihre Fragen zum Thema Rente direkt bei der Deutschen Rentenkasse Nord

Sicherheits-Zentrum

10 Rauschbrillenparcour
Testen Sie die Wirkung von Alkohol auf Ihren Körper

11 Swingsticks
Trainieren Sie Ihre Muskeln mit den Swingsticks

12 CUELA-Jacke
Lassen Sie sich die Kräfteauswirkung auf Ihren Rücken visuell vorführen

13 Sprungwaage

14 Schutzausrüstung

15 Wii-Fit

16 LKW-Fahren
Erleben Sie den Arbeitsplatz eines Kraftfahrers

17 Toter-Winkel
Erleben Sie die Vorbeugung der Gefahrensituationen im Straßenverkehr

20 Gurtschlitter
Fühlen Sie die Kräfteeinwirkung bei einem Aufprall auf ein stehendes Hindernis