SKD BKK
Die Krankenkasse für Ihre Gesundheit

MAV Gemeinsame Mitarbeitervertretung im Evang. – Luth. Dekanatsbezirk Schweinfurt

Anmeldung auf dem separaten Anmeldeschein bis spätestens 13. 11.2026 (Krankenkasse SKD BKK muss planen).

Bitte per Mail senden, da die Plätze nach Eingang der Anmeldung vergeben werden.

Für den Kurs Body Scan mit Frau Steigerwald sind jeweils 10 Plätze zu vergeben.

Die anderen Kurse können mit jeweils 35 Teilnehmern belegt werden.

Anmeldung zur persönlichen Körperanalyse und

Veranstaltungsort

Gemeindehaus St. Lukas
Segnitzstraße 19
97422 Schweinfurt

Stresstypenbestimmung vor Ort.

Rückfragen an die MAV Tel: 09721 67536-27 oder mav.dek-bez.schweinfurt@elkb.de

Wir freuen uns auf Euch!

Der Gesundheitsnachmittag ist Arbeitszeit, wie auch die Mitarbeitendenversammlung !

SKD BKK
Die Krankenkasse für Ihre Gesundheit

MAV Gemeinsame Mitarbeitervertretung im Evang. – Luth. Dekanatsbezirk Schweinfurt

Gesundheitstag

25.11.2026

15:00 - 15:15 Uhr	Begrüßung durch Herrn Dekan Oliver Bruckmann und der MAV
15:00 - 19:00 Uhr	Infostand der SKD BKK Smoothie - Bar: Gönn dir eine fruchtige Pause
15:30- 16:15 Uhr	Impulsvortrag - Meal Prep & Co. – Vitale und ausgewogene Ernährung im Berufsalltag
16:15 - 17:00 Uhr	Workshop - Alles eine Frage der Haltung? Ergonomie verstehen. Rücken stärken. Gesund arbeiten.
16:30- 17:00 Uhr	Body Scan - Den Körper achtsam wahrnehmen
17:00 - 17:45 Uhr	Impulsvortrag - Meal Prep & Co. – Vitale und ausgewogene Ernährung im Berufsalltag
17:45 - 18:15 Uhr	Body Scan - Den Körper achtsam wahrnehmen
18:00 - 18:45 Uhr	Workshop - Alles eine Frage der Haltung? Ergonomie verstehen. Rücken stärken. Gesund arbeiten.
15:15 - 18:40 Uhr	Stresstypenbestimmung
15:15 - 19:00 Uhr	Persönliche Körperanalyse – Individuelle Einzelberatung mit Analyse

SKD BKK
Die Krankenkasse für Ihre Gesundheit

MAV Gemeinsame Mitarbeitervertretung im Evang. – Luth. Dekanatsbezirk Schweinfurt

Gesundheitstag

25.11.2026

Impulsvortrag - Meal Prep & Co. - Vitale und ausgewogene Ernährung im Berufsalltag
Wie bringen Sie gesunden Genuss und wenig Zeitaufwand unter einen Hut? Entdecken Sie, wie Sie mit cleverer Vorbereitung und kreativen Rezeptideen für mehr Energie, Leichtigkeit und Konzentration im Arbeitsalltag sorgen können. Vom Powerfrühstück über die abwechslungsreiche Lunchbox bis hin zu schnellen Mahlzeiten und praktischen To-go-Variationen erhalten Sie alltagstaugliche Inspirationen und einfache Tipps, die sich mühelos in Ihren Tagesablauf integrieren lassen. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie gesunde Ernährung zu einem unkomplizierten Begleiter Ihres Berufsalltags! Kommen Sie gerne nach dem Vortrag am SKD Stand vorbei und stellen Sie sich Ihr eigenes gesundes Müsli zusammen.

Workshop - Alles eine Frage der Haltung? Ergonomie verstehen. Rücken stärken. Gesund arbeiten.
Ob beim Betreuen von Kindern, beim Heben und Bücken oder bei stundenlanger Bildschirmarbeit – unser Rücken ist im Berufsalltag täglich gefordert. Doch wie gelingt es, ihn nachhaltig zu entlasten und Beschwerden vorzubeugen?
In diesem interaktiven Ergonomie-Workshop erfahren Erzieherinnen und Büroangestellte, wie sie ihren Rücken im Arbeitsalltag gezielt stärken und körperlichen Belastungen entgegenwirken können. Sie erhalten spannende Einblicke in die Entstehung von Rückenschmerzen und lernen, welche Rolle Körperhaltung, Bewegungsmangel und einseitige Belastungen dabei spielen.
Gemeinsam nehmen wir typische Belastungen aus dem Kita- und Büroalltag unter die Lupe und zeigen, wie bereits kleine Veränderungen eine große Wirkung erzielen können. Sie entdecken, worauf es bei einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung ankommt, und lernen praktische Übungen und einfache Bewegungsimpulse kennen, die sich direkt in den Berufsalltag integrieren lassen.
Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps, alltagstaugliche Übungen und neue Impulse für einen gesunden Rücken – damit Sie Ihren Arbeitsalltag beweglicher, bewusster und mit mehr Wohlbefinden gestalten können!

Body Scan – Den Körper achtsam wahrnehmen - Bewusst entspannen und zur Ruhe kommen
Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Arbeitsalltag! Beim geführten Body Scan richten Sie Ihre Aufmerksamkeit Schritt für Schritt auf Ihren Körper, nehmen Empfindungen achtsam wahr und finden Abstand zu den täglichen Anforderungen. Lernen Sie die Entspannungsmethode unverbindlich kennen und entdecken Sie, wie Sie mehr Ruhe und Achtsamkeit in Ihren Alltag bringen können.
Bitte beachten Sie: Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen pro Einheit begrenzt. Bringen Sie gerne eine Matte oder Decke sowie bei Bedarf ein Kissen und eine weitere Decke zum Zudecken mit. Bequeme Kleidung und warme Socken sorgen für zusätzlichen Komfort.

SKD BKK
Die Krankenkasse für Ihre Gesundheit

MAV Gemeinsame Mitarbeitervertretung im Evang. – Luth. Dekanatsbezirk Schweinfurt

Gesundheitstag

25.11.2026

InBody-Analyse – Einblicke in Ihre Körperzusammensetzung
Kommen Sie gerne an unserem Stand vorbei und lernen Sie Ihre Körperzusammensetzung besser kennen! Die InBody-Analyse gibt Ihnen einen Überblick über wichtige Werte wie Muskelmasse, Körperfett und Wasseranteil. Nutzen Sie die Gelegenheit, mehr über Ihren Körper zu erfahren und interessante Impulse für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mitzunehmen.

Stresstypenbestimmung
Welcher Stresstyp sind Sie?
Wie reagieren Sie auf Stress und wie können Sie besser damit umgehen? Finden Sie bei unserer individuellen Stresstypenbestimmung heraus, welcher Stresstyp Sie sind und welche Strategien Ihnen helfen können, mit Belastungen bewusster umzugehen und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen.

Nebelblume

ProVita
Für Menschen. Für Teams. Für morgen.

Yoga Ernährung
Stephanie Stöhlein