



Weniger ist mehr!

**Weniger Gewicht für mehr
Gesundheit in Beruf und Freizeit!**

Weniger ist mehr! Die Termine:

| Reha-Massnahme – 1 Woche

Termine für die einwöchige stationäre Reha-Maßnahme im Klinikum Bad Bramstedt sind wahlweise:

17. bis 22. Januar 2011

07. bis 12. Februar 2011

21. bis 26. Februar 2011

erste Hälfte März

| 4 x 1 Tag – Auffrischung

Termine für vier eintägige Auffrischungen im Klinikum Bad Bramstedt sind jeweils ein Samstag in der ersten Hälfte des:

April 2011

Juli 2011

Oktober 2011

Januar 2012

Weniger ist mehr! Anmeldung:

Frau Jutta Hansen

Universität Kiel | Institut für Sozialwissenschaften

Westring 400 | 24098 Kiel

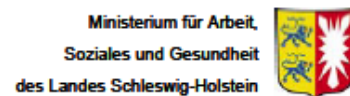
T 0431.880-4370 | F 0431.880-5584

jhansen@soziologie.uni-kiel.de

Partner und Organisatoren:

BauföG ist ein Modell-Projekt im Bundesprogramm „Zukunft der Arbeit“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales.

Die Projektpartner sind:



BauföG

Bau fördert Gesundheit



Weniger ist mehr!

Weniger Gewicht für mehr
Gesundheit in Beruf und Freizeit!

BG Bau – Arbeitsmedizinischer Dienst
Klinikum Bad Bramstedt und Christian-Albrechts-Universität Kiel

Vorsicht Gesundheit!

| Wer viel schleppen muss,
sollte nicht zu viel zu schleppen haben!

„Bau kann ganz schön auf die Knochen gehen.“
Diese Aussage eines Kollegen stimmt. Und genau
hier setzt unser Projekt an, zu dem wir Sie persönlich
einladen:

**BauföG hilft Ihnen, die gesundheitlichen Risiken
für „Ihre Knochen“ und für Ihre Arbeitskraft zu
reduzieren.**

Denn: **Weniger ist mehr!** Weniger Gewicht, weniger
Belastungen für Ihre Gesundheit, weniger Probleme
im Beruf und in Ihrer Freizeit. – Dafür aber ein sehr
viel mehr an Gesundheit, persönlicher Fitness und
dadurch auch mehr Freude im Leben. **Was für Sie
und Ihre Familie?**

An unserem Projekt nehmen viele Ihrer Kollegen und
Chefs aus Klein- und Mittelbetrieben der Bauwirt-
schaft in Schleswig-Holstein teil. Sie und die anderen
Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden durch eine
einwöchige Reha-Maßnahme und durch vier eintä-
gige Auffrischungs-Kursen dabei unterstützt, langfri-
stig sorgsam mit ihrer Gesundheit umzugehen:

| Bei der Arbeit durch gesundheitsschonendes Ar-
beiten und durch Verbesserungen in der Ausstattung
und in den Arbeitsabläufen

| Im Privatleben durch individuell festgelegte, realis-
tische Ziele z.B. zur Reduzierung des Gewichts.



Weniger ist mehr! Das bieten wir Ihnen an:

- 1** In der einwöchigen stationären Rehabilitation im
Klinikum Bad Bramstedt kombinieren wir für Sie
Maßnahmen der Ernährungs- und Bewegungsthera-
pie mit Maßnahmen der Ergonomie, die ganz speziell
für die Anforderungen am Bau entwickelt wurden.
Außerdem können Sie an diversen Fitness- und
Entspannungs-Einheiten teilnehmen.
- 2** Der zweite Teil des Programms sind vier eintägige
Auffrischungs-Kurse im Laufe eines Jahres, um Sie
und Ihre Familie und Partner bei Ihren Gesundheits-
bemühungen zu unterstützen.
- 3** Ein kompletter Gesundheits-Check und eine persön-
liche Beratung, um ein für Sie individuell zugeschnit-
tenes Gesundheits-Paket zu entwickeln in das wir
auch Ihre Lebenspartnerin bzw. ihren Lebenspartner
mit einbezogen, damit es Ihnen leichter fällt „am Ball
zu bleiben“.
- 4** Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung gesund-
heitsschonender Arbeitsabläufe in Ihrem Betrieb.
- 5** Die Kosten für die Maßnahmen werden aus den
Projekt-Mitteln bestritten. Fahrtkosten werden je-
doch nicht erstattet.

Geht los? Das leisten Sie sich:

Ohne Sie geht es nicht. Und ohne Ihre Bereitschaft
aktimitzumachen auch nicht. Das bringen Sie ein:

- 1** Die Zusage, an der einwöchigen stationären
Rehabilitation und den vier Auffrischungs-Kursen
teilzunehmen.
- 2** Die Bereitschaft Ihrer (Ehe-)Partnerin bzw. Ihres
(Ehe-)Partners, sich am letzten Tag der stationären
Rehabilitation und an zwei Auffrischungs-Kursen
zu beteiligen.
- 3** Drei Urlaubstage für Ihre Gesundheit und für die
stationäre Reha-Maßnahme.
- 4** Sie werden unser Botschafter und informieren und
motivieren Ihre Kollegen (bzw. Mitarbeiter) sich
über gesundheitsschonendes Arbeiten zu infor-
mieren und eventuell auch an einer BauFöG-Maß-
nahme teilzunehmen.
- 5** Die Mitwirkung an kurzen Befragungen, um die Er-
folge, Stärken und Schwächen des Projektes aus-
zuwerten.

| BauFöG – Bau fördert Gesundheit

BauföG ist ein wissenschaftlich begleitetes Modell-
Projekt in dem mit Ihnen und Ihren Kollegen prak-
tische Lösungen entwickelt werden, die zukünftig
auch anderen Menschen zugute kommen.

