



BG BAU

Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft

Kostenlose Gesundheitstage für Ihr Unternehmen

25. bis 27. Februar 2025
in Hannover

Jetzt
anmelden!

**Gesund arbeiten.
Besser leben.**

Unser Programm für Ihre Gesundheit

Nutzen Sie vielfältige attraktive und praxisorientierte Angebote zu Gesundheit und Arbeitssicherheit.

Die Expertinnen und Experten verschiedener Sozialversicherungsträger stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung und geben wertvolle Tipps und Anregungen.

Es stehen **täglich zwei Zeitblöcke** zur Verfügung:
Am Vormittag von **9:00 bis 12:00 Uhr** und
am Nachmittag von **13:00 bis 16:00 Uhr**.

Einfach passenden Zeitblock bei der Anmeldung auswählen, flexibel innerhalb der 3 Stunden ankommen und kostenlos an den Gesundheitstagen der BG BAU teilnehmen. Über die Teilnahme erhalten Sie und Ihre Mitarbeitenden auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung.

Jetzt online anmelden

Melden Sie sich und Ihre Mitarbeitenden bitte unter <https://seminare.bgbau.de/Gesundheitstage> oder über den QR-Code an.



Fitness und Ernährung

- Herz-Kreislauf-Check
- Kurz-Workshop „So schmeckt Gesundheit“
- Trainingsprogramm „RV Fit“

Haut und Sonne

- Wie schütze ich meine Haut?
- Schutz vor UV-Strahlung und weiterer Hautschutz
- Kurz-Workshop „Sonne und UV-Schutz“

Hören und Lärm

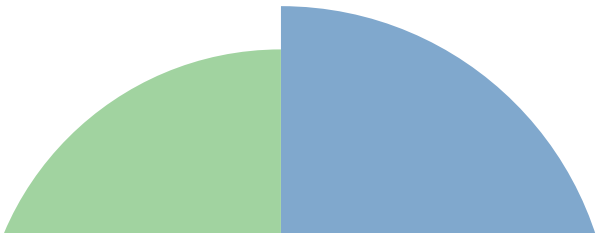
- Hörtest
- Wie schütze ich mich vor Lärm?

Muskeln und Beweglichkeit

- Gewerkespezifischer Beweglichkeitstest
- Balance Board: Gleichgewichtstraining
- Handkraftmessung

Reaktionszeit und Rauschmittel

- Parcours Altersanzug
- Parcours Rausch-/ Drogenbrille
- Fahrsimulator



Rücken und Gelenke

- Back-Check: Rückentest
- Kollegs für Rücken, Knie, Hüften und Schultern
- Kurz-Workshop „Belastungen richtig schultern“
- Ergonomie auf der Baustelle
- Ergonomie am Büroarbeitsplatz

Teamwork und Gefährdungen

- Escape Game
- Lebenswichtige Regeln
- Impulse zur Gefährdungsbeurteilung

Weitere Beratungs- und Informationsangebote

- Digitaler Gesundheitstag der IKK classic
- Präventionsprogramm „BAU AUF SICHERHEIT. BAU AUF DICH.“
- ASD der BG BAU – Ihr Partner für die arbeitsmedizinische und sicherheitstechnische Betreuung



Veranstaltungsort

BG BAU - Region Nord

**Hildesheimer Straße 309
30519 Hannover**

Anreise

Mit dem Auto

Parkplätze befinden sich in **begrenzter Zahl vor dem Verwaltungsgebäude** oder auf der **Gebäuderückseite in der Thurnithstraße 16, 30519 Hannover**. Ein direkter Zugang zum Veranstaltungsbereich über die Gebäuderückseite ist nicht möglich. Bitte nutzen Sie den Haupteingang.

Mit der Bahn

Die Haltestelle Bothmerstraße liegt direkt vor dem Verwaltungsgebäude.

Anreise vom Hauptbahnhof:

- Linie 1 (Richtung Laatzen/Sarstedt),
- Linie 2 (Richtung Rethen) oder
- Linie 8 (Richtung Messe/Nord)

Die Fahrzeit vom Hauptbahnhof bis zur Haltestelle beträgt 12 Minuten.

Fahrschein:

Einzel- oder Tagesticket für Zone „A“

Wir freuen uns, Sie bald persönlich begrüßen zu dürfen!

**BG BAU –
Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft**

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin

E-Mail: kundenmanagement-nord@bgbau.de

Unsere Partner



Bildquellen:

Titelbild: Smileus - stock.adobe.com

Innenseite: Kzenon - stock.adobe.com