

SVLFG

Sozialversicherung
für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau



Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) und der Land-Frauenverband Weser-Ems e. V. veranstalten ein **Seminar für Frauen in der Landwirtschaft** unter dem Motto

Gesund auf Schritt und Tritt vom 25.10. bis 26.10.2017

Das richtige Verhalten wird in praktischen Übungen aktiv angewendet. Auf Wünsche und Fragen der Teilnehmerinnen wird im Seminar eingegangen.

Seminarprogramm

1. Tag

bis 10.00 Uhr	Anreise, Zimmerverteilung Begrüßung der Teilnehmerinnen Erläuterung des Programms
10.30 Uhr	Gesundheitsrisiken in der Landwirtschaft Kinder sicher und gesund auf dem Bauernhof Referent: Ralf Neumann Ausgleichsübungen Referent: Lena Gerdes
12.30 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	Gesundheitsangebote der SVLFG Referent: Jürgen Rosummek Ausgleichsübungen Referent: Lena Gerdes
17.00 Uhr	Trittsicher durchs Leben Referent: Ralf Neumann
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Wassergymnastik (Rückenschule) und Entspannungsübungen Referent: Lena Gerdes

2. Tag

08.15 Frühstück

09.00 Uhr **Übungseinheiten aus dem Trittsicher- Bewegungskurs**
Referent: Lena Gerdes

10.30 Uhr **Aktivwerkstatt Rücken**
Referent: Hendrik Mindermann

11.30 Uhr **Arbeitsschutzorganisation/GBU**
Referent: Ralf Neumann

12.15 Uhr **Abschlussbesprechung** / Anregungen und Wünsche der Landfrauen

12.30 Uhr Mittagessen und Heimreise

Tagungsort: Heimvolkshochschule Kardinal von Galen, Stapelfelder Kirchstraße 13,
49661 Cloppenburg,
Tel.: 04471/188-1117

Seminarbegleitung: Agnes Witschen, LandFrauenverband Weser-Ems e.V.
Ralf Neumann, SVLFG - Bereich Prävention

Seminarbeitrag: Die Kosten einschließlich Unterkunft und Verpflegung werden bis auf einen Eigenanteil von 20,00 € von der SVLFG, Geschäftsstelle Hannover, übernommen.

Die Seminargebühr beträgt 20 €. Die **Fahrtkosten** gehen zu Lasten der Teilnehmerinnen. Zur Bildung kostengünstiger Fahrgemeinschaften wird den Teilnehmerinnen rechtzeitig eine Anschriftenliste zugehen.

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, eine bequeme Hose, dicke Socken, geeignete (Turn)Schuhe und Badezeug mitzubringen.

Anmeldung:

LandFrauenverband Weser-Ems e. V.
Mars-la-Tour-Str. 6
26121 Oldenburg
Tel.: 0441/801817, Fax: 0441/801819
E-Mail: lfv@lwk-niedersachsen.de