

Sportgesundheitstag im Rahmen „Jahr des Schulsports 2014“

Samstag, 27. September 2014

SBZ Nordhausen, Morgenröte 2
99734 Nordhausen

Programm- und Raumübersicht

	Eröffnung des Sportgesundheitstages	9:00 – 9:15 Uhr
	Herr Dr. Althaus, Schulamtsleiter	Aula

1 	Impulsvortrag	9:15 – 10:00 Uhr
1 1	Herr Dr. Wilhelm Ambold, Psychologe, Freier Dozent Gesundheit wird erst dann kostbar, wenn man sie verliert – ganzheitliche Präventionsmöglichkeiten zur Lehrergesundheit	Aula

2 	Vorträge, Workshops und Aktiv dabei - Teil 1	10:30 – 12:00 Uhr
2 1	Heike Fritzlar, Lehrerin, SBBS Röbling Mühlhausen Aktiv dabei: AROHA (Entspannung für Körper, Geist und Seele) Aroha soll Emotionen ansprechen und ist ein sinnliches Workout, bei dem der Körper gespürt werden kann. Durch das Ausagieren von Aggressionen und unmittelbarer negativer oder positiver Emotionen wird der eigenen Lebensenergie neuer Raum gegeben. Es entsteht das Prickeln auf und unter der Haut, womit sich die Kursteilnehmer aus der Reserve locken lassen! Aroha gibt die Möglichkeit, einen selbstbewussten Geist zu entwickeln und vor allem wieder empfinden zu lernen.	Turnhalle Petersberg
2 2	Michael Anhalt Aktiv dabei: Life-Kinetik Bewegungen auszuführen und dazu das Gehirn zu aktivieren ist das grundlegende Prinzip von Life Kinetik. Dabei entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn, die wiederum die Leistungsfähigkeit steigern. Der Effekt findet nicht nur im Hochleistungssport statt, sondern kann viel im Unterricht zur Aufmerksamkeitssteigerung genutzt werden.	Klassen- raum
2 3	Thorsten Thum, Lehrer, SBBS Eichsfeld Leinefelde Aktiv dabei: Nordic Walking – Nordic Walking dient der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, aktiviert das Herz-Kreislauf-System und ist als gelenkschonender Sport in freier Natur auch zum Stressabbau hervorragend geeignet.	Hohekreuz- Sportplatz
2 4	Daniela Heydecke, Physiotherapeutin Aktiv dabei: Pilates (10:30 – 11:30) Pilates ist ein dynamisches Training, welches sich positiv auf den gesamten Körper auswirkt, aber auf eine angenehm sanfte Weise. Es kann Ihnen helfen, die Balance zwischen den Ansprüchen des hektischen Alltags und eines gesunden Körpers bzw. Geistes zu finden. Mit Pilates können Sie eine gesündere Haltung, mehr Beweglichkeit und Kraft erlangen. Der Körper kommt in eine bessere Form, wird straffer und Sie fühlen sich entspannt. Außerdem wirkt es sich positiv auf verschiedenste Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme aus.	Turnhalle Grundschule B. Brecht
2 5	Hardy Krause, Sportkoordinator, Staatliches Schulamt Nordthüringen Aktiv dabei: Rumpf-Stabi-Fitness Rumpf-Stabi-Fitness enthält altersgemäße sportliche Übungen vor allem für die Stabilität der Muskulatur im Rumpfbereich. Es ist eine Prophylaxe und Therapie gegen Rücken- und andere Schmerzen. Die gelernten Übungen kann jeder zu Hause selbstständig durchführen.	Turnhalle Morgenröte
2 6	Frank Ballhause, Trainer und Coach Aktiv dabei: Fitnessboxen Von Sportmedizinern wird Fitness-Boxen als eine der gesündesten und effektivsten Sportarten angesehen. Sie erhalten in diesem Workshop einerseits umfassende Informationen über die Wirksamkeit und die Philosophie dieser Sportart, andererseits werden Sie Fitnessboxen probieren können. Ihr ganzer Körper wird trainiert, Ihre Reflexe werden geschult, Sie werden über eine bessere Ausdauer, schnellere Reaktion und Koordination verfügen. Nehmen Sie teil an einem der effektivsten Workouts, bauen Sie gleichzeitig Stress und Aggressionen ab.	Turnhalle Morgenröte
2 7	Catherina Gabriele Morbach Aktiv dabei: Yoga Sie können über körperliche Übungen die Chance wahrnehmen, sich selbst wieder näher zu kommen und erfahren, über die Atemmeditation zur Ruhe zu kommen. Yoga kann das Leben verändern, wenn man es zulässt. Es erwartet Sie ein Vortrag mit praktischen Übungen für den Alltag.	Klassen- raum
2 8	Daniel Wetzels, BAD (Betriebsärztlicher Dienst) Vortrag: Ernährung - den persönlichen Weg finden Etwa ein Drittel der Kosten im Gesundheitswesen wird durch Krankheiten verursacht, die mit Ernährung zusammenhängen. Wer sich falsch ernährt, riskiert Adipositas, Diabetes, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ernährungsberatung - wie ist es mit Ihrem individuellen Tagesenergiebedarf und welche Nährstoffzusammensetzung ist entsprechend der Körperbautypen empfehlenswert - das erfahren Sie in diesem Vortrag.	Klassen- raum

2 9	Frank Müller, BAD (Betriebsärztlicher Dienst) Vortrag: Psychische Belastungen Es werden der Entwicklungsprozess von der Belastung zur Krankheit dargestellt und Präventionsmöglichkeiten und Gesundheitspotenziale aufgezeigt.	Klassen- raum
2 10	Heike Laude, Zentrale Suchtbeauftragte des TMBWK Vortrag: Suchtpräventionsprogramm Informationen zum Suchtpräventionsprogramm des TMBWK und der Staatlichen Schulämter, Moderation bei Konfliktgesprächen, Information von Vorgesetzten, Beratung zu Fragen des Umgangs mit Suchtkranken, mit psychisch auffälligen Beschäftigten, mit Konflikten und Krisen am Arbeitsplatz	Klassen- raum
2 11	Sabine Schröder, Lauftherapeutin Vortrag: Laufend gesund bleiben - Gehst Du noch oder läufst Du schon? – Laufen kann jeder - überall, ohne Aufwand und fast ohne Kosten. Es ist der einfachste und einer der effektivsten Wege zu Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Der langsame Ausdauerlauf hat nachhaltige Wirkungen auf Körper, Geist und Psyche. Das wird im Vortrag dargestellt, der als eine Informationsveranstaltung für interessierte Laufanfänger gedacht ist. Frau Schröder ist ausgebildete und zertifizierte Lauftherapeutin und Burnout-Lotsin. Sie führt für Laufanfänger - unabhängig von Alter und Konstitution - jeweils im Frühjahr und im Herbst Laufkurse mit großem Erfolg für die Teilnehmer durch.	Klassen- raum
2 12	Herr Scherbe, BAD (Betriebsärztlicher Dienst) Vortrag: Sitzen, das neue Rauchen Risikofaktoren, wie das Rauchen, dominierten lange die Statistik bei Lebenserwartung und Krankheit. Zunehmend gerät aber die Immobilität in das Blickfeld der Gesundheitsforschung. Der Vortrag will sich kritisch mit dem Thema auseinandersetzen und Möglichkeiten für eine betriebliche Gesundheitskampagne aufzeigen.	Klassen- raum
2 13	Johannes Kuban, Schulpsychologe, Staatliches Schulamt Nordthüringen Vortrag: Gute Nacht! - Schlaf und Schlafstörungen Warum schlafen wir überhaupt? Was passiert mit uns, wenn wir über einen längeren Zeitraum insgesamt zu wenig Schlaf bekommen? Und was kann man gegen Schlafprobleme und Schlafstörungen unternehmen? Der Vortrag versucht, diese und weitere Fragen zu klären. Er richtet sich damit an alle Interessierten, die das Phänomen Schlaf besser verstehen wollen und Anregungen für einen effektiveren, gesünderen Schlaf bekommen möchten.	Klassen- raum
2 14	Danielle Blanke, Schulleiterin, GS Heringen Workshop: Den Blick schärfen Die Anforderungen an Sie als Führungskräfte werden immer herausfordernder. Schwierige umfassende Situationen sind von Ihnen zu bewältigen und werden oftmals von verschiedensten Empfindungen begleitet. Ich möchte gemeinsam mit Ihnen herausarbeiten, wie diese Eindrücke zum konstruktiven, die Gesundheit fördernden Begleiter für Sie werden können.	Klassen- raum Stuhlkreis
2 15	Dr. Wilhelm Ambold, Psychologe, Freier Dozent Workshop: Stressbewältigung im Berufsalltag Es werden folgende Themen besprochen: Verhaltensbiologie; Stressmechanismus, Stressoren und Stressbewältigungsstrategien; Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele; psychosomatische Störungen und Erkrankungen; Anleitung zum Glücklich Sein unter den Bedingungen der Interaktion Lehrer/Schüler und Schüler/Lehrer; Achtsamkeitstraining zur Vermeidung von Energiedefiziten im Gesamtorganismus	Klassen- raum
2 16	Andreas Meyer, Kreissportbund Workshop: Berechtigungsschein zur Sportabzeichen- Abnahme Es wird eine Schulung zur Abnahme des Sportabzeichens durchgeführt und die Teilnehmer erhalten am Ende den Berechtigungsschein dafür.	Klassen- raum
2 17	Heike Köhler, Coach und Beraterin Workshop: Und wo bleibe ich? In einer Zeit voller Sachzwänge und stetig zunehmender Verpflichtungen gewinnt diese Frage besonders für leistungsbereite Menschen zunehmend an Bedeutung. Man würde Dinge ja gerne anders machen, aber... Sie werden ermutigt, mit einem wertungsfreien Blick auf sich selbst zu schauen. Er zeigt Ihnen erste Wege, wie Sie die Pfade gefühlter Fremdbestimmung ab sofort verlassen und Ihr Leben wieder mehr in die Hand nehmen können.	Klassen- raum
2 18	Antje Rumpf-Osius, Logopädin Workshop: LESS: Lehrer - Stimme - Stressmanagement Sie lernen neurowissenschaftlich fundierte Werkzeuge zur Stressprävention und -bewältigung kennen. Darüber hinaus erlernen Sie Methoden, um eine gesunde, belastbare und klare Stimme zu entfalten.	Klassen- raum

3 	Mittagspause im Atrium Petersbergschule	12:00 – 13:00 Uhr
	mit gesundem Buffet	

4 	Vorträge, Workshops und Aktiv dabei - Teil 2	13:00 – 14:30 Uhr
4 1	Michael Anhalt Aktiv dabei: Life-Kinetik Bewegungen auszuführen und dazu das Gehirn zu aktivieren ist das grundlegende Prinzip von Life Kinetik. Dabei entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn, die wiederum die Leistungsfähigkeit steigern. Der Effekt findet nicht nur im Hochleistungssport statt, sondern kann viel im Unterricht zur Aufmerksamkeitssteigerung genutzt werden.	Klassen- raum
4 2	Thorsten Thum, Lehrer, SBBS Eichsfeld Leinefelde Aktiv dabei: Nordic Walking Nordic Walking dient der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, aktiviert das Herz-Kreislauf-System und ist als gelenkschonender Sport in freier Natur auch zum Stressabbau hervorragend geeignet.	Hohekreuz Sportplatz
4 3	Daniela Heydecke, Physiotherapeutin Aktiv dabei: Pilates (13:00 – 14:00) Pilates ist ein dynamisches Training, welches sich positiv auf den gesamten Körper auswirkt, aber auf eine angenehm sanfte Weise. Es kann Ihnen helfen, die Balance zwischen den Ansprüchen des hektischen Alltags und eines gesunden Körpers bzw. Geistes zu finden. Mit Pilates können Sie eine gesündere Haltung, mehr Beweglichkeit und Kraft erlangen. Der Körper kommt in eine bessere Form, wird straffer und Sie fühlen sich entspannt. Außerdem wirkt es sich positiv auf verschiedenste Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme aus.	Turnhalle Grundschule B. Brecht
4 4	Hardy Krause, Sportkoordinator, Staatliches Schulamt Nordthüringen Aktiv dabei: Rumpf-Stabi-Fitness Rumpf-Stabi-Fitness enthält altersgemäße sportliche Übungen vor allem für die Stabilität der Muskulatur im Rumpfbereich. Es ist eine Prophylaxe und Therapie gegen Rücken- und andere Schmerzen. Die gelernten Übungen kann jeder zu Hause selbstständig durchführen.	Turnhalle Morgenröte
4 5	Frank Ballhause, Trainer und Coach Aktiv dabei: Fitnessboxen Von Sportmedizinern wird Fitness-Boxen als eine der gesündesten und effektivsten Sportarten angesehen. Sie erhalten in diesem Workshop einerseits umfassende Informationen über die Wirksamkeit und die Philosophie dieser Sportart, andererseits werden Sie Fitnessboxen probieren können. Ihr ganzer Körper wird trainiert, Ihre Reflexe werden geschult, Sie werden über eine bessere Ausdauer, schnellere Reaktion und Koordination verfügen. Nehmen Sie teil an einem der effektivsten Workouts, bauen Sie gleichzeitig Stress und Aggressionen ab.	Turnhalle Morgenröte
4 6	Catherina Gabriele Morbach Aktiv dabei: Yoga Sie können über körperliche Übungen die Chance wahrnehmen, sich selbst wieder näher zu kommen und erfahren, über die Atemmeditation zur Ruhe zu kommen. Yoga kann das Leben verändern – wenn man es zulässt. Es erwartet Sie ein Vortrag mit praktischen Übungen für den Alltag.	Klassen- raum
4 7	Heike Fritzlär, Lehrerin, SBBS Röbling Mühlhausen Aktiv dabei: ZUMBA Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen und folgt dem Fluss der Musik, die u.a. aus den folgenden Stilen kommt: Reggaeton, Cumbia, Salsa, Hip-Hop.... Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstiles werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z.B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.	Turnhalle Petersberg
4 8	Daniel Wetzlar, BAD (Betriebsärztlicher Dienst) Vortrag: Ernährung - den persönlichen Weg finden Etwa ein Drittel der Kosten im Gesundheitswesen wird durch Krankheiten verursacht, die mit Ernährung zusammenhängen. Wer sich falsch ernährt, riskiert Adipositas, Diabetes, Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ernährungsberatung - wie ist es mit Ihrem individuellen Tagesenergiebedarf und welche Nährstoffzusammensetzung ist entsprechend der Körperbautypen empfehlenswert - das erfahren Sie in diesem Vortrag.	Klassen- raum
4 9	Heike Laude, Zentrale Suchtbeauftragte des TMBWK Vortrag: Suchtpräventionsprogramm Informationen zum Suchtpräventionsprogramm des TMBWK und der Staatlichen Schulämter, Moderation bei Konfliktgesprächen, Information von Vorgesetzten, Beratung zu Fragen des Umgangs mit Suchtkranken, mit psychisch auffälligen Beschäftigten, mit Konflikten und Krisen am Arbeitsplatz	Klassen- raum

4 10	Sabine Schröder, IEGL-Moderatorin Vortrag: Denkanstöße! - IEGL ist kein Schreibfehler, sondern ein Programm, mit dem Lehrergesundheit in den Mittelpunkt von Schulentwicklung rücken kann. Lehrerinnen und Lehrer üben einen der anstrengendsten Berufe aus. Das betrifft besonders die psychischen Belastungen, die ihr Arbeitsalltag mit sich bringt. Wäre es nicht lohnend, die Lehrergesundheit in den Mittelpunkt von Schulentwicklung zu stellen? Die gute und gesunde Schule ist nur mit gesunden Lehrern ein erreichbares Ziel. Geeignete Anregungen zur Veränderung zu geben, ist Anliegen des Programms. Denkanstöße! ist zunächst eine einfache, anonyme online-Analyse und richtet sich an Kollegien und Schulleitungen, die nicht nur auf Veränderungen "von oben" warten, sondern selbst etwas bewegen wollen. Dazu gehört, sowohl an der eigenen Person zu arbeiten als sich auch zusammen mit Kolleginnen und Kollegen Gedanken zu machen und gemeinsame Anstrengungen zur Gestaltung gesunder schulischer Arbeitsbedingungen vor Ort zu unternehmen. Erfolg garantiert: für den Einzelnen und für alle.	Klassen- raum
4 11	Herr Scherbe, BAD (Betriebsärztlicher Dienst) Vortrag: Sitzen, das neue Rauchen Risikofaktoren, wie das Rauchen, dominierten lange die Statistik bei Lebenserwartung und Krankheit. Zunehmend gerät aber die Immobilität in das Blickfeld der Gesundheitsforschung. Der Vortrag will sich kritisch mit dem Thema auseinandersetzen und Möglichkeiten für eine betriebliche Gesundheitskampagne aufzeigen.	Klassen- raum
4 12	Johannes Kuban, Schulpsychologe, Staatliches Schulamt Nordthüringen Vortrag: Gute Nacht! - Schlaf und Schlafstörungen Warum schlafen wir überhaupt? Was passiert mit uns, wenn wir über einen längeren Zeitraum insgesamt zu wenig Schlaf bekommen? Und was kann man gegen Schlafprobleme und Schlafstörungen unternehmen? Der Vortrag versucht, diese und weitere Fragen zu klären. Er richtet sich damit an alle Interessierten, die das Phänomen Schlaf besser verstehen wollen und Anregungen für einen effektiveren, gesünderen Schlaf bekommen möchten.	Klassen- raum
4 13	Danielle Blanke, Schulleiterin, GS Heringen Workshop: Den Blick schärfen Die Anforderungen an Sie als Führungskräfte werden immer herausfordernder. Schwierige umfassende Situationen sind von Ihnen zu bewältigen und werden oftmals von verschiedensten Empfindungen begleitet. Ich möchte gemeinsam mit Ihnen herausarbeiten, wie diese Eindrücke zum konstruktiven, die Gesundheit fördernden Begleiter für Sie werden können.	Klassen- raum Stuhlkreis
4 14	Andreas Meyer, Kreissportbund Workshop: Berechtigungsschein zur Sportabzeichen- Abnahme Es wird eine Schulung zur Abnahme des Sportabzeichens durchgeführt und die Teilnehmer erhalten am Ende den Berechtigungsschein dafür.	Klassen- raum
4 15	Heike Köhler, Coach und Beraterin Workshop: Und wo bleibe ich? In einer Zeit voller Sachzwänge und stetig zunehmender Verpflichtungen gewinnt diese Frage besonders für leistungsbereite Menschen zunehmend an Bedeutung. Man würde Dinge ja gerne anders machen, aber... Sie werden ermutigt, mit einem wertungsfreien Blick auf sich selbst zu schauen. Er zeigt Ihnen erste Wege, wie Sie die Pfade gefühlter Fremdbestimmung ab sofort verlassen und Ihr Leben wieder mehr in die Hand nehmen können.	Klassen- raum
4 16	Antje Rumpf-Osius, Logopädin Workshop: LESS: Lehrer - Stimme - Stressmanagement Sie lernen neurowissenschaftlich fundierte Werkzeuge zur Stressprävention und -bewältigung kennen. Darüber hinaus erlernen Sie Methoden, um eine gesunde, belastbare und klare Stimme zu entfalten.	Klassen- raum

5 	Aktiv dabei - Teil 3	14.45 - 15.30 Uhr
4 1	Frank Ballhause, Trainer und Coach Aktiv dabei: Fitnessboxen Willkommen sind alle Mit-Macher (aber in Einzelfällen auch neugierig Interessierte)	Turnhalle Morgenröte
4 2	Catherina Gabriele Morbach Aktiv dabei: Atementspannung Willkommen sind alle Mit-Macher (keine Zuschauer).	Klassen- raum
4 3	Sabine Schröder Aktiv dabei: Lachyoga Willkommen sind alle Mit-Lacher (keine Zuschauer)	Turnhalle Morgenröte

R 	Rahmenprogramm	10:00 – 15:00 Uhr
R 1	Physiotherapeutin - Rücken-Nacken-Massagen (ab 8:30 Uhr) nur nach vorheriger fester Anmeldung und Bezahlung; 20 Minuten – 12,- €	Liege- raum
R 2	BAD (Betriebsärztlicher Dienst) - Herz-Kreislauf: paVt-Test (Knöchel-Arm-Index) Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) bezeichnet eine Einschränkung der Durchblutung der die Extremitäten versorgenden Arterien bzw. seltener der Aorta. In etwa 95% der Fälle wird die chronische PAVK durch Arteriosklerose bzw. ihre symptomatische Form Atherothrombose bedingt. Bei dieser Untersuchung werden durch gleichzeitiges Messen an beiden Armen und beiden Beinen Informationen über das gesamte Blutgefäßsystem gesammelt. Die daraus ermittelten Daten werden anhand einer wissenschaftlich gesicherten Formel zuverlässig ausgewertet. Den daraus ermittelten Wert bezeichnet man als sogenannten ABI-Wert. Dieser gibt Aufschluss über das persönliche Risiko. Diese Messung ist nicht schmerzhaft und dauert nur 1 Minute.	Klassen- raum
R 3	BAD (Betriebsärztlicher Dienst) - Herz-Kreislauf: Bestimmung der Risikofaktoren Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker Die Ergebnisse der Messungen werden in einem individuellen Gesundheitspass dokumentiert und dem Teilnehmer ausgehändigt.	Klassen- raum
R 4	BAD (Betriebsärztlicher Dienst) - Stress-Prävention: Herz-Raten-Variabilität Diese Messung ist ein PC-gestützter „Stresstest“, der auf dem Prinzip der Herzratenvariabilität (HRV) basiert. Die Herz- Rate wird als Pulssignal mittels Ohrclips registriert.	Klassen- raum
R 5	Bettina Keuneke, Referatsleiterin Personalangelegenheiten- Schulamt Nordthüringen Möglichkeiten der Flexibilisierung der Arbeitszeit Interessenten können sich über Möglichkeiten der Flexibilisierung der Arbeitszeit konkret informieren und bezüglich ihrer persönlichen Gegebenheiten beraten lassen.	Foyer
R 6	Josef Schneider - Honig, Propolis & Co Informationen über verschiedene Anwendungen sowie zur gesunden Ernährung und über artgerechte Honiggewinnung, Honigverkostung, Produkte aus der Apotheke der Natur	Foyer
R 7	Heike Laude, Zentrale Suchtbeauftragte des TMBWK - Beratung zur Suchtprävention Informationen zum Suchtpräventionsprogramm des TMBWK und der Staatlichen Schulämter	Foyer

**Anmeldung zum
Sportgesundheitstag im Rahmen
„Jahr des Schulsports 2014“**

Name, Vorname:..... E-Mail/Tel.-Nr.:.....

Einrichtung:..... Unterschrift:.....

Hiermit melde ich mich für den Sportgesundheitstag verbindlich an.

Den Anmeldebeitrag von 8,00 €, inklusive dem gesunden Mittagsbuffet, zahle ich am Veranstaltungstag. (Fahrtkosten werden nicht erstattet.)

Meine Teilnahmewünsche: (Zutreffendes bitte ankreuzen bzw. eintragen)

☐ **Impulsvortrag Dr. Ambold**

Vorträge und Workshops - Teil 1: 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Erstwunsch.....

Zweitwunsch.....

Vorträge und Workshops - Teil 2: 13.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Erstwunsch.....

Zweitwunsch.....

Workshoprunde- Aktiv dabei - Teil 3: 14.45 Uhr bis 15.30 Uhr

☐ Angebot 1

☐ Angebot 2

☐ Angebot 3

Rahmenprogramm 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Nutzung von Angeboten des BAD (kostenfrei)

☐ Herz-Kreislauf: paVk-Test

☐ Herz-Kreislauf: Bestimmung Risikofaktoren

☐ Stress-Prävention

☐ **Massagewunsch** (20 Minuten/ nur mit Anmeldung/ Gebühr 12 €)

☐ **Möglichkeiten der Flexibilisierung der Arbeitszeit**

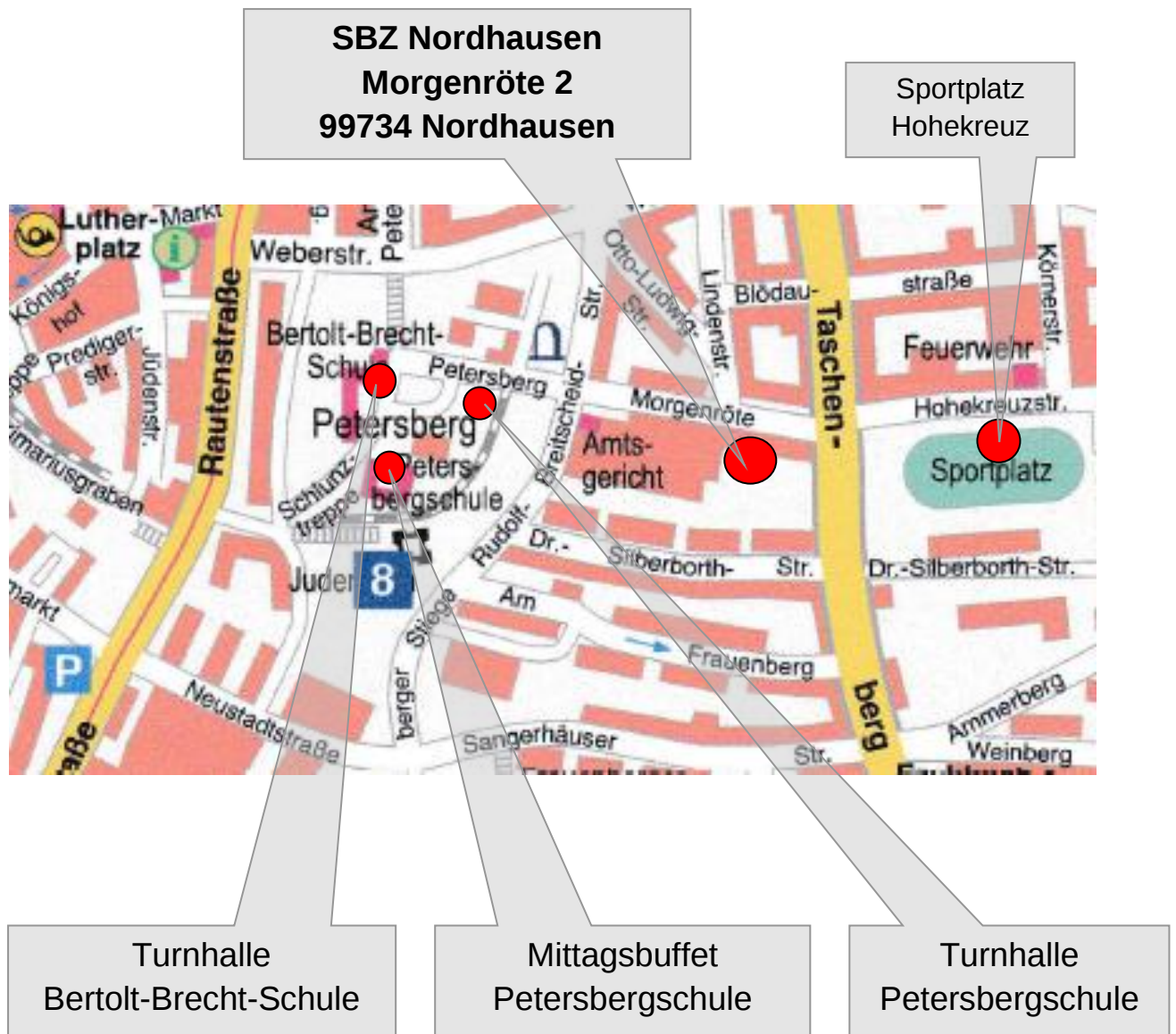
☐ **Honig, Propolis & Co**

☐ **Beratung zur Suchtprävention**

Anmeldung bis zum 04.07.2014:

per E-Mail an: Ines.Boerner@schulamt.thueringen.de oder

per FAX an: 036074/ 37502



Parkmöglichkeiten sind auf dem Gelände des Berufsschulzentrums und in den umliegenden Straßen vorhanden