



Wilhelm-Emmanuel-von-Ketteler-Berufskolleg

Schule der Sekundarstufe II der Stadt Münster

Tel.: 0251-3929050 • Fax: 0251-39290528 • info@ketteler-berufskolleg.de • www.ketteler-berufskolleg.de

Im Auftrage

Johannes Peperhove

Wöste 55, D-48291 Telgte, Tel. 02504/3176, Handy: 0177-7451840

Email: johannes.peperhove@ketteler-berufskolleg.de

Münster, den 15.08.2012

Comenius- und Leonardo-Projekt

W.E.v.Ketteler-Berufskolleg / Wolbecker Modell

31.10.-04.11.2012

Integration betrieblicher Gesundheitsförderung in die gärtnerische Ausbildung!

Seminarort: Münster-Wolbeck und Telgte



Übernachtung: Gartenbauzentrum Münster-Wolbeck

Münsterstraße 62/68

48167 Münster-Wolbeck

Telefon: 02506 / 309-600

Telefax: 02506 / 309-633

E-Mail: wolbeck@lwk.nrw.de

Buslinien vom Hauptbahnhof Münster ab Bussteig A

R 22 / R 32, Haltestelle Wolbecker Windmühle oder

Lerschmeh. Fahrzeit etwa 25 min.

Kosten ca. 250 € / pro Person

Die Anmeldungen bzw. die Abmeldungen werden ab sofort entgegen genommen!

Wer zuerst kommt, malt zuerst!

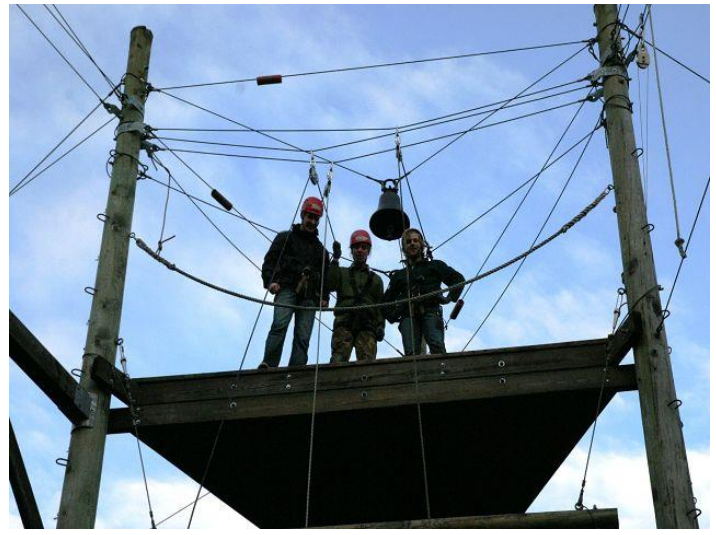
Mittwoch, den 30.10.2012

- Bis 18.00 Uhr: Anreise der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den verschiedenen Gartenbauschulen Europas
- **Ort: Gartenbauzentrum Münster-Wolbeck, Münsterstraße 62/68. 48167 Münster-Wolbeck**
- Belegen der Zimmer mit Teilnehmern aus unterschiedlichen Ländern
- Begrüßung durch Johannes Peperhove
- **Übernachtung im Gartenbauzentrum Münster-Wolbeck im Zwei-Bett-Zimmer mit Dusche und Toilette**

Donnerstag, den 01.11.2012

- 07.00 Uhr Frühstück und Mitnahme eines Lunchpaketes (**dringend erforderlich**)
- 08.00 Uhr Abfahrt von Wolbeck nach Dülmen
- 09.00 Uhr Wir lernen uns kennen und erlernen Schlüsselqualifikationen im Hochseilgarten in Dülmen





18.00 Uhr Abendessen

Individuelles Beisammensein / Sightseeing in Münster

Freitag, den 02.11.2012

07.00 Uhr Frühstück

Warum machen wir ein Gesundheitsprojekt für unsere Auszubildenden?

- *Psychische Beschwerden nehmen zu*
 - *Phänomene wie Stress, Burnout und Mobbing gewinnen zunehmend an Bedeutung*
 - *Könnten künftig auch im Beruf Krankheiten geschehen, die eine Rolle spielen?*
- *Demographische Entwicklung*
 - *Verlängerung der Lebensarbeitszeit aufgrund der demographischen Entwicklung*
 - *Die Regierungen aller Länder denken über eine weitere Erhöhung des Renteneintrittsalter nach*
- *Zunahme chronischer Erkrankungen*
 - *Herz-/Kreislaufkrankungen, Muskel- und Skeletterkrankungen*
- *Wandel arbeitsbedingter Erkrankungen*
 - *Multikausalität arbeitsbedingter Erkrankungen (Lebensrisikofaktoren, Belastungen im sozialen Umfeld...)*

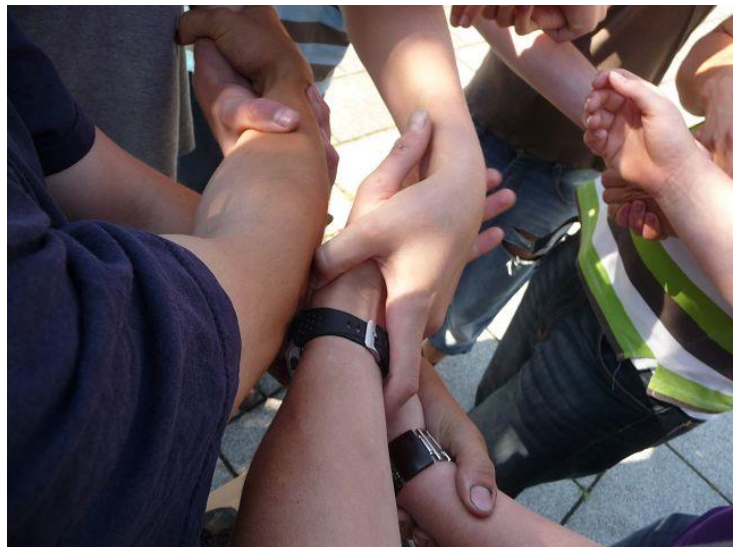
08.-17.00 Uhr **Gefährdungen im Betrieb erkennen, beurteilen und beheben!**

- Hautschutz
- Arbeitsplatzbeobachtung
- Stress am Arbeitsplatz
- Stressmanagement

12.00 Uhr Mittagessen im Gartenbauzentrum Münster-Wolbeck

18.00 Uhr Abendessen

ab
20.00 Uhr Teamspiele



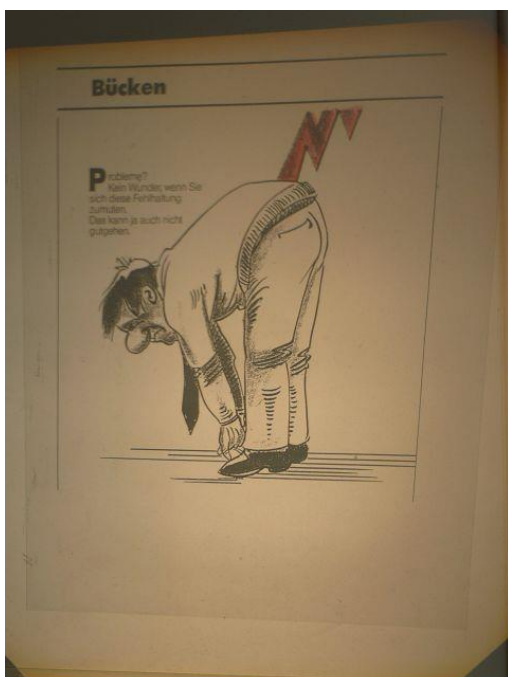
Samstag, den 03.11.2012

07.00 Uhr Frühstück

08.00 Uhr **Fitness und Leistungsfähigkeit können wir essen. Wie ernähre ich mich richtig?**

- Gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Grundlage für unsere Leistungsfähigkeit im Beruf
 - Essen und Trinken tragen in erheblichem Maß zu unserer Leistungsfähigkeit und -bereitschaft bei
 - Essen und Trinken tragen zur Stabilität unserer Gesundheit und unserem Krankheitsrisiko bei
 - "Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz" trotz
 - Arbeitszeitregelungen
 - fehlender Kantine
 - Außendienst usw.
 - Arbeit und vernünftige Ernährung
 -

1. **Gesund und mit Verstand essen**
2. **Obst und Gemüse für mehr Power**
3. **Das Butterbrot**
4. **Augen auf in der Kantine!**
5. **Trinken, trinken, trinken**
 - Errechnung der individuellen Energiemenge pro Tag
 - Zusammenstellung des Essens auf der Baustelle bzw. im Gartenbaubetrieb
 - Welche Bedeutung haben Getränke und nach welchen Kriterien sollten sie ausgesucht werden?



18.00 Uhr

Gartenparty bei Francis und Johannes Peperhove

- Teamspiele,
- Sauna,
- Schwimmteich (Badesachen unbedingt mitbringen),
- Lagerfeuer und viele Überraschungen.



Sonntag, den 04.11.2012

- 07.00 Uhr Frühstück
- 08.00 Uhr Individuelle Abreise der Gäste aus den verschiedenen Gartenbauschulen Europas

Auf Wiedersehen im Gartenbauzentrum in Münster-Wolbeck!!!