

# JENNA PLETSCH

Vize Junioren-Weltmeisterin

4-fache Deutsche Jugend-  
& Juniorenmeisterin



## 2020 bewegt

Forum gesunde Unternehmen!

11.02.2020



Der  
Mittelstand.  
BVMW

Bundesverband mittelständische Wirtschaft  
Unternehmerverband Deutschlands e.V.

# Für Ihre Gesundheit.

Gemeinsam stark und gesund



Sie wünschen sich Gesundheit? Sie freuen sich über gesunde Mitarbeiter? Bewegung ist ein wichtiges Element für Gesundheit. Wenn Sie als Unternehmer etwas bewegen wollen, sind Sie auf gesunde Mitarbeiter angewiesen. Was können Sie tun, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu fördern und zu unterstützen?

Bei „2020 bewegt“ stellen wir Ihnen einige sehr effektive Möglichkeiten hierzu vor. Jenna Pletsch bietet mit ihrem Vortrag „Gewonnen wird zwischen den Ohren“ ebenfalls neue Impulse und Anregungen. Bleiben Sie gespannt!

## JENNA PLETSCHE



- Vize Junioren-Weltmeisterin 100Meter Hürden
- 4-fache Deutsche Jugend- & Juniorenmeisterin
- Nachwuchssportlerin des Jahres 2010
- 5 Platz U23 Europameisterschaften
- 8 Jahre Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft / Hürden A-Kader (Junioren und Aktive)

Jenna Pletsch erzählt wie ihre sportliche Laufbahn durch eine schlimme Verletzung PLÖTZLICH beendet wurde. Sie spricht über Motivation, dem Umgang mit Rück- und Niederschlägen, wie man nochmal auf die Beine kommt und den richtigen Weg findet. Jeder hat auf seine Weise Hürden im Weg stehen - aber wie kann man damit umgehen, was kann man für sich und sein Wohlbefinden tun.

„Ich habe ein duales Studium im kommunalen Gesundheitswesen begonnen. Meine Bachelorarbeit im „Gesundheitsmanagement“ habe ich bereits abgegeben. Zum 01.01.2020 beginne ich eine Festanstellung bei PuGiS e.V. (Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland) im Projektteam »Das Saarland lebt gesund!«. Somit bleibe ich dem Gesundheitswesen treu.“

# Dienstag, 11.02.2020

Wir freuen uns auf Sie

## ■ Agenda

- 8:00 Frühsport mit Jenna Pletsch
- 8:30 Frühstück  
Gut gestärkt für einen leistungsfähigen Arbeitstag! Leistungsförderndes Frühstück für Menschen mit wenig Zeit  
**Marina Tremmel**
- 9:00 „Gewonnen wird zwischen den Ohren“  
**Jenna Pletsch**
- 9:30 Experten aus der Region geben Tipps zu Bewegung und Gesundheit (4 x 30 Minuten)
- 11:30 Fingerfood und Zeit zum Netzwerken



## ■ Anmeldung und Preise:

**Frühaufsteher-Preis (bis 30.12.2019)**

**BVMW-Mitglieder: 28.– € / Interessenten: 49.– €**

Anmeldung ab 01.01.2020

BVMW-Mitglieder: **38.– €** / Interessenten: **59.– €**

Anmeldeschluss: 30.01.2020

## Location.

Für Ihr Wohl ist gesorgt



Unser Gastgeber ist das Zentrum für Ambulante Rehabilitation (ZAR) in **Kaiserslautern, Europaallee 1.**

Das Angebot des ZAR umfasst ganztägig ambulante Rehamassnahmen, wie orthopädische und neurologische Reha sowie Therapie vor Ort mit innovativen Konzepten in einem breiten gefächerten Spektrum.

## Befreie Deine Füße.

Doping für den Körper



Ist Barfußlaufen nur ein neuer Trend, oder steckt doch viel mehr dahinter? **Jürgen Blickensdörfer** berichtet aus eigener Erfahrung und denen seiner Kunden über das Barfußlaufen in Barfußschuhen. Laufen ist die natürlichste Sache der Welt, es hält unseren gesamten Körper fit, jedoch nur wenn wir uns natürlich bewegen, nämlich barfuß. Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

[www.natur-relax.de](http://www.natur-relax.de)

## Wege aus der Stressfalle.

Methoden der Stressbewältigung · Impulse Team Südwest



**Sandra Molter** und **Andrea Schneider**, lizenzierte Trainerinnen des ausgezeichneten Online-Konzeptes „Wege aus der Stressfalle“ zeigen Ihnen wertvolle Methoden, wie Sie & Ihre Mitarbeiter Ihren Stress gut in den Griff bekommen. Für mehr Mitarbeiterzufriedenheit & -bindung sowie nachhaltige Senkung von Fehlzeiten und Kosten! Zertifiziert nach §20 SGB V | sofort umsetzbar | effizient! einfach UMDENKEN & Natürlich – einfach – menschlich

[www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), [www.andrea-dorothe-schneider.com](http://www.andrea-dorothe-schneider.com)

## Was ist BGM?

Bringen Sie Bewegung in Ihr Unternehmen



Machen Sie Ihr gesundes Unternehmen zur Chefsache.

**Florian Winterhalder** von der IKK Südwest zeigt Ihnen auf, warum betriebliches Gesundheitsmanagement so wichtig ist! Und: Wie Sie Mithilfe von geeigneten Analyseverfahren gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sowie Prävention am Arbeitsplatz nachhaltig implementieren.

<https://bgm.ikk-suedwest.de/berater/>

## Smovey Workout.

Erleben Sie die Vielfalt mit Smovey



Wer keine Lust auf große Anstrengung hat, aber trotzdem viel bewirken will, der liegt mit Smovey richtig. Der vibrierende Effekt bei diesem Training geht in die Tiefenmuskulatur, fördert die Fettverbrennung und soll zugleich Verspannungen lösen. Auch für die Osteoporose-Vorsorge eignet sich das Smovey-Tool. **Martina Reiland-Vaculová** stellt dieses Training vor, das für jede Alters- und Zielgruppe geeignet ist.

[www.aktive-ladies.de](http://www.aktive-ladies.de)

# Der BVMW Westpfalz.

Netzwerker mit Herz



**Jürgen Prams**  
**Andrea Schneider Dipl. Volkswirtin**  
**Reinhold Habermann M.A.**

[www.bvmw.de/westpfalz](http://www.bvmw.de/westpfalz)

Wir danken den Unterstützern dieser Veranstaltung!



Vielen Dank auch an unsere regionalen Partner 2019!

