



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**



# „Gesundheit aktiv erleben“

**Gesundheitstag am Mittwoch, 29.11.2017**

**im Gulielminetti-Haus von 10:00 bis 15:00 Uhr**

**für alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter des Hauses**

Ihre Gesundheit liegt Ihrer Personalleitung und uns als AOK – Die Gesundheitskasse sehr am Herzen. Wir laden Sie daher herzlich an diesem Tag ein und freuen uns sehr auf ihren Besuch an unseren

**Gesundheits- und Infoständen  
zu Ernährung – Bewegung – Entspannung:**

**Susanne Hasel, Ernährungsberaterin der AOK** informiert im Speisesaal/1. Stock zu:  
*Richtig Trinken hält fit / Gesund Essen bei Schichtarbeit / Essen mit Genuss – Rund ums Fett*

- **Für jeden Mitarbeiter gibt es einen Smoothie, der frisch zubereitet wird!**

**Martina Zollitsch, Bewegungsfachkraft der AOK** gibt im Raum der Begegnung Tipps zu:  
*Meinen Rücken stärken / Fit im Job / Wege zum Wohlfühlen – Aktiv relaxen*

- **Wir zeigen Ihnen kurze Mobilisationsübungen für den Rücken im Arbeitsalltag!**

**Sie werden von uns mit einer Igelballmassage verwöhnt und lernen die Faszienrollen kennen!**

**Alexandra Franz, Kundenberaterin der AOK** ist für Sie im Speisesaal/1. Stock am Stand und beantwortet Ihre Fragen rund um die Krankenversicherung.

**Gewinnspiel mit attraktiven Preisen und Zuckerausstellung**

**Das Sanitätshaus Dambeck ist im Speisesaal/1. Stock mit verschiedenen Angeboten vertreten:**

- Venenmessung
- Fußdruckmessung
- Bewegungstrainer



Bei Interesse können Sie sich in die Terminliste in der Verwaltung eintragen.

**Unser Betriebsarzt Herr Dr. Höhne ist an diesem Tag von 14 bis 16 Uhr in der Bibliothek für Sie vor Ort:**

- Allgemeine Beratungsgespräche
- Grippeimpfung direkt vor Ort



Es wird die Möglichkeit geboten, während der Arbeitszeit die Gesundheitsaktionen zu besuchen. Wir bieten unsere Leistung allen Mitarbeitern kostenfrei an. AOK-Versicherte erhalten 100 Punkte beim AOK-Prämienprogramm (bitte das Scheckheft mitbringen).

**Nutzen Sie diese Gelegenheit - für Ihre Gesundheit!**