



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Gesundheitstage 2019

Dienstag | 15. Januar Guglielminetti

Liebe Mitarbeiter/innen,

Sie sind herzlich eingeladen die kostenlosen Angebote der Gesundheitstage 2019, in freundlicher Zusammenarbeit mit der DAK, für Ihre Gesundheit zu nutzen.

Stressmanagement 13 Uhr und 14 Uhr

In diesem Vortrag werden Möglichkeiten zur Reduzierung stressbedingter Belastungen in Beruf und Alltag aufgezeigt.

Dauer ca. 30 Minuten.

Veranstaltungsort: Bibliothek, 1. Stock

Betriebsarztsprechstunde 13:30 – 15 Uhr

Zusätzlich zum Angebot der DAK bietet unser Betriebsarzt Dr. Höhne eine Sprechstunde vor Ort an.

Veranstaltungsort:

Kleiner Lehraal, Dienststelle MOD, (Beethovenstraße 2)

Back-Check 10 - 12 und 13 – 15 Uhr

Der Back-Check misst das Kraftverhältnis zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur und gibt Ihnen Rückmeldung über mögliche Kraftdefizite und ungünstige Kraftverhältnisse.

So können sie noch optimaler für Ihre Rückengesundheit arbeiten.

Dauer ca. 15 Minuten.

Veranstaltungsort:

Speisesaal, 1. Stock



Anmeldung ist erforderlich!

Bitte in Liste in der Verwaltung eintragen.

Cardio Scan 10 – 12 und 13 – 15 Uhr

Innerhalb kürzester Zeit erhalten Sie ein dreidimensionales Modell Ihres Herzens, das Aufschluss über die Stressresistenz gibt.

Das Ergebnis wird individuell mit Ihnen besprochen und Sie erhalten Infos über Möglichkeiten zur gesundheitsförderlichen Veränderung ihres Lebensstils.

Dauer ca. 15 Minuten.

Veranstaltungsort:

Raum der Begegnung, 1. Stock



Anmeldung ist erforderlich!

Bitte in Liste in der Verwaltung eintragen.

Fit in den Frühling

DAK
Gesundheit