

# Gesundheitstag am 24.04.2013 in der Kreisverwaltung Ostholstein



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Sie alle sind herzlich eingeladen, den 2. Gesundheitstag in der Kreisverwaltung zu besuchen, der in Kooperation mit der

**Techniker Krankenkasse**

am

**MITTWOCH, 24.04.2013**

**VON 9.00 – 12.00 UHR UND VON 13.00 – 16.00 UHR**

mit dem Schwerpunktthema „Ernährung“ durchgeführt wird.

Ziel dieses Gesundheitstages ist es, unter dem Motto „OH-A ! Gesundheit bei der Kreisverwaltung Ostholstein“ für eine gesündere Lebensweise in den Bereichen Ernährung im Arbeitsalltag und im Freizeitverhalten zu sensibilisieren und zu motivieren:

<i>Vortrag</i>		<i>Raum/Zeit</i>
	<p><b>Gesunde Vielfalt –</b></p> <p><b>Warum Gesundheit für uns alle wichtig ist....</b></p>	<p>OH-Saal (424)</p> <p><b>9.00-9.30 Uhr und 13.00-13.30 Uhr</b></p>
<i>Workshops</i>		<i>Raum/Zeit</i>
	<p><b>Gesunde Ernährung fängt beim Trinken an</b></p> <p>Gesunde Ernährung ist mehr als die Aufnahme fester Nahrung – auch auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeiten kommt es an. Aber was darf ich dann trinken? Macht Kaffee wirklich munter? Ist ein Light-Getränk gesünder?</p>	<p>OH-Saal (424)</p> <p><b>9.45-10.30 Uhr und 14.45-15.30 Uhr</b></p>
	<p><b>Vital &amp; Lecker</b></p> <p>Wie sieht der gesunde Pausensnack aus? Kann ich Leistungstiefs durch mein Ernährungsverhalten beeinflussen? Wissenswertes und Erproben von Rezepten</p>	<p>OH-Saal (424)</p> <p><b>10.45-11.30 Uhr und 13.45-14.30 Uhr</b></p>

# Gesundheitstag am 24.04.2013 in der Kreisverwaltung Ostholstein



	<i>Aktionen</i>	<i>Raum/Zeit</i>
	<p align="center"><b>OH - ! A Trinken Sie sich fit!</b></p> <p>Lassen Sie sich durch die alternative und garantiert alkoholfreie Cocktailbar verführen. Erleben Sie Fruchtsäfte und Wasser einmal von der sinnlichen Seite und probieren Sie neue Kreationen, die Ihnen helfen, gesund und fit durch den Tag zu kommen</p>	<p align="center">Stand im OH-Saal (424)</p> <p align="center"><b>9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr</b></p>
	<p align="center"><b>Zucker &amp; Fett</b></p> <p>Fette und Zucker spielen gern Versteck. Mit der kleinen Ausstellung werden gängige Lebensmittel entlarvt. Wieviel Stück Würfelzucker sind in einem Glas Cola (liegt/zero) und wieviel Frucht ist wirklich im Fruchtzwerg? Woraus besteht eigentlich Nutella? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet.</p>	<p align="center">Stand im OH-Saal (424)</p> <p align="center"><b>9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr</b></p>
	<p align="center"><b>Das ist mein Körper!</b></p> <p>Durchführung einer Detailanalyse der Körperzusammensetzung mit einem hochwertigen Screeninggerät (Dauer ca. 15 Minuten). Diese Körperanalyse bietet eine detaillierte Auskunft über Gesundheitsparameter und liefert der anschließenden Expertenanalyse hochwertige Ergebnisse für das Beratungsgespräch.</p>	<p align="center"><b>In der Zeit von 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr</b></p> <p>Anmeldung ist erforderlich unter <a href="mailto:b.stiblewski@kreis-oh.de">b.stiblewski@kreis-oh.de</a> oder App. 623</p>

Zur Aufrechterhaltung des Dienstbetriebs bitten wir, mit den Kolleginnen und Kollegen sowie den Vorgesetzten abzustimmen, wer vormittags und wer nachmittags die Veranstaltungen besucht.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen gelungenen und interessanten Gesundheitstag und freuen uns auch diesmal auf Ihre rege Teilnahme.

**Fachdienst  
Personal und Organisation**

**Personalrat**

**Gleichstellungsbeauftragte**