

Gesundheitstag am 22.10.2013 in der Kreisverwaltung Ostholstein

BLEIBEN SIE FIT – MACHEN SIE MIT

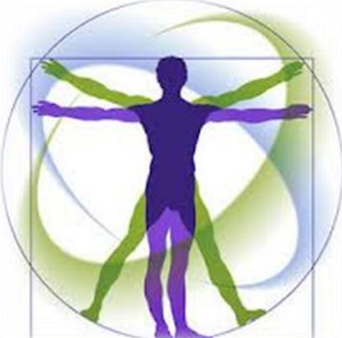
Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Sie alle sind herzlich eingeladen, den 3. Gesundheitstag in der Kreisverwaltung zu besuchen, der wieder in Kooperation mit der **Techniker Krankenkasse** am


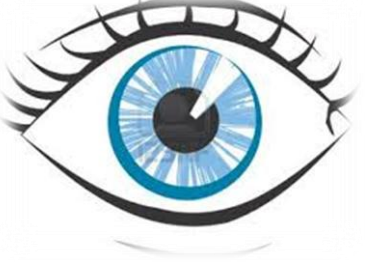


Dienstag, den 22. Oktober 2013

von 9-12 Uhr und von 13-16 Uhr

mit dem Schwerpunktthema „**BEWEGUNG**“ durchgeführt wird. Ziel dieses Gesundheitstages ist es, Ihnen mit Aktionen und Workshops individuelle Informationen zu Stress und Ihrer Fitness zu geben, außerdem können Sie durch kleine Übungen Anregungen zur Entspannung, für die Augen und den Rücken erhalten.

	Aktionen	Raum/Zeit
	<p>Mein Stresspilot!</p> <p>Der Stresspilot verbindet zwei in der Medizin etablierte Verfahren: Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) und die Biofeedback-Übung auf Basis der HRV.</p> <p>Erkennen von individuellen Ressourcen und Belastungsempfinden.</p>	<p>Raum 455A/430</p> <p>Gesamter Veranstaltungszeitraum</p> <p>Anmeldung ist erforderlich unter p.ollhoff@kreis-oh.de oder App. 458</p>
	<p>Meine Fitness!</p> <p>Testung der Sportmotorischen Fertigkeiten Koordination, Beweglichkeit und Kraft.</p>	<p>Raum 455A/430</p> <p>Gesamter Veranstaltungszeitraum</p> <p>Anmeldung ist erforderlich unter p.ollhoff@kreis-oh.de oder App. 458</p>

Gesundheitstag am 22.10.2013 in der Kreisverwaltung Ostholstein

Workshops		Raum/Zeit
	<p style="text-align: center;">Entspannung hat viele Facetten...</p> <p style="text-align: center;">Kleine, schnelle Übungen für zwischen durch in Kleingruppen. Einführung in die PMR und in die Atementspannung.</p>	<p style="text-align: center;">OH-Saal (424)</p> <p style="text-align: center;">11.00 - 11.45 Uhr und 15.00 - 15.45 Uhr</p>
	<p style="text-align: center;">Augentraining</p> <p style="text-align: center;">Kleine, schnelle Übungen für zwischen durch, die den Arbeitsalltag erleichtern und helfen, das Sehvermögen trotz hoher Belastungen am Bildschirm zu erhalten.</p>	<p style="text-align: center;">OH-Saal (424)</p> <p style="text-align: center;">10.00 - 10.45 Uhr und 14.00 - 14.45 Uhr</p>
	<p style="text-align: center;">Mein gesunder Rücken</p> <p style="text-align: center;">Kleine, schnelle Übungen für zwischen durch in Kleingruppen mit und ohne Gerät.</p>	<p style="text-align: center;">OH-Saal (424)</p> <p style="text-align: center;">9.00 - 9.45 Uhr und 13.00 - 13.45 Uhr</p>
Information		Raum/Zeit
	<p style="text-align: center;">TK-Informationsstand</p> <p style="text-align: center;">Mit Informationsmaterial zu: TK und gesetzliche Krankenversicherung, Gesundheit und TK-Gesundheitscoach.</p>	<p style="text-align: center;">OH-Saal/Flur</p> <p style="text-align: center;">Gesamter Veranstaltungs- zeitraum</p>

Zur Aufrechterhaltung des Dienstbetriebs bitten wir Sie, 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.