

## **Nicht vergessen! Gesundheitstag am 22.10.2013**

Am Dienstag, den 22. Oktober 2013 in der Zeit von 9.00 bis 12.00 Uhr und mit gleichem Programm von 13.00 bis 16.00 Uhr findet der 3. Gesundheitstag mit dem Schwerpunktthema „Bewegung“ statt. Für das Angebot „Mein Stress-Pilot“ und „Meine Fitness“ können noch Termine vergeben werden. Anmeldungen werden unter [p.ollhoff@kreis-oh.de](mailto:p.ollhoff@kreis-oh.de) oder App. 458 gern entgegengenommen.

Natürlich sind beide Testungen anonym und jeder Teilnehmer erhält einen individuellen Auswertungsbogen. Ein Entkleiden ist nicht notwendig!

### **Stress-Pilot-Test: Damit der Stress nicht Sie im Griff hat!**

Anhand des sogenannten Stress-Pilot-Tests lässt sich das individuelle Stressniveau präzise bestimmen. Damit werden Ihnen Möglichkeiten an die Hand gegeben, mit den Belastungen des Arbeitsalltags besser umzugehen. Die Teilnehmer/innen erhalten eine fundierte Beratung auf Grundlage ihrer individuellen Messergebnisse. Vor Ort geben die Experten wertvolle Tipps, wie mithilfe kurzer Atemübungen schnell und einfach am Arbeitsplatz entspannt werden kann. Mit dem Stress-Pilot-Test wird eine unkomplizierte und effektive Lösung im Handlungsfeld des nachhaltigen Stressmanagements geboten.

### **Fakten auf einen Blick:**

- ✓ Analyse der Herzfrequenzvariabilität
- ✓ Vergleich mit Alters- / Geschlechtsgruppen
- ✓ Empfehlungen für die Teilnehmerin / den Teilnehmer
- ✓ Biofeedback zur Stressregulationsfähigkeit
- ✓ Expertenberatung zum individuellen Stresslevel
- ✓ Hochwertige Ergebnisdarstellung
- ✓ Anonymität der Auswertung



Abb.: Testperson beim Stress-Pilot-Test

### **„Meine Fitness“**

Das Angebot „Meine Fitness“ ist eine Bewegungsanalyse zur Ermittlung der Funktionalität des Körpers. Dabei geht es um die Koordination, Beweglichkeit und das Kraftverhältnis im Körper. Somit ziehen wir Rückschlüsse auf das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern und geben individuelle Handlungsempfehlungen.