

Programmübersicht



Hier können Sie sich bereits einen ersten Eindruck über die beim gemeinsamen Gesundheitstag im Dienstgebäude Stubbenhuk geplanten Aktionen verschaffen. Ihr persönliches Exemplar des ausführlichen Programmheftes erhalten Sie zeitnah per Dienstpost.

Bewegung	
Tanzschule Buxtehude verschiedene Tanzangebote	★
Sportlehrwarte der HZÄ Yoga, Flexi Bars, Bewegungspausen	★
zwei Wii- Spielekonsolen	
Nordic Walking	★
Pedalparcours der Unfallkasse des Bundes (Übungen für das Gleichgewicht)	
Tischkicker	
Rückenschule Sitz, Schulter-Nacken, Lendenwirbelsäule/ unterer Rücken	★
Sportgemeinschaft Zoll Hamburg e.V. / Betriebssportverband Hamburg	
Tischtennis (SGZ)	★

Ergonomie
Ergonomische Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes
Vereinbarkeit von Beruf und Familie
Das audit berufundfamilie stellt sich vor
Rechtliche Fragen zur Betreuung Sozialverband VdK nur am 07.10.
Entspannung
Achtsamkeitsmeditation
Kundalini-Reiki
Klangschalen-Massage
Massage
Entspannung
Vorträge der Sozial- und Suchtberatung
Burn-Out Info-Mobil
Beratung Kur, Reha dur die Beihilfestelle
Das Peers-System wird vorgestellt
Urlaub mit dem Sozialwerk
Massageliege „Sana Professional“
Ernährung
„Vitamine – Vitamine“: Obststand
Riech- und Schmeckparcours Erkennen Sie Lebensmittel mit verbundenen Augen.
Zusatzstoffe in Lebensmitteln Vortrag nur am 07.10.
Fit & Vital durchs Jahr Vorträge
Fit & Vital durchs Jahr gesunde Ernährung, Bewegung, Ernährungsquiz, gesundes Kochen

Arbeitsmedizin

Bedienen Sie sich an folgendem Infomaterial:
„medizinische Maßnahmen“ und mögliche Untersuchungen

„Auf den Zahn gefühlt“
Vorträge zu Zahngesundheit

Die Sozial- und Suchtberatung stellt sich vor

Erste-Hilfe Unterweisung

Infostand Blutspende

Typisierung Knochenmarkspende
(DKMS)

Nierenselbsthilfe e.V.

MS-Selbsthilfegruppe

Integrations-Fachdienst (nur 08.10.)
örtliche Schwerbehindertenvertretung

Blutzuckerspiegel- und Blutdruckmessung
Lungenfunktionstest

Balanceboard
Gleichgewichtsübungen mit Auswertung am PC und Beratung

Brustkrebs, Herzgesundheit
(GleiB)

Blutzuckerspiegel- und Blutdruckmessung

Organisatorisches

Umkleideräume 1. OG Raum 113/114

Dusche EG Raum 0005

Kaffee und Kuchen Küche Raum 102
gegen einen kleinen Kostenbeitrag

Alle Einnahmen und Spenden werden zugunsten der DKMS verwendet.

★ **Bitte bringen Sie geeignete Kleidung/ Sportkleidung mit!**

Bis zum Termin 07./08.10. kann es noch zu Änderungen kommen. Diese finden Sie dann in Ihrem Programmheft.