

30. SEPTEMBER 2014

Gesundheitstag am fem

PLATINSAAL

10:00 Uhr

Ernährungsvortrag

„Gesunde Ernährung ist kein Hexenwerk“

(ca. 30–45 Minuten)

Anschließend besteht die Möglichkeit zur BMI- und Körperfettmessung

11:00 Uhr

Bewegungsübungen zur Durchführung am Arbeitsplatz **„Aktive Minipause“**

(ca. 20 Minuten)

12:00 Uhr

Vortrag mit Entspannungsübungen

„Stress ade“

(ca. 30–45 Minuten)

13:00 Uhr

Bewegungsübungen zur Durchführung am Arbeitsplatz **„Aktive Minipause“**

(ca. 20 Minuten)

Während des gesamten Gesundheitstages haben Sie die Möglichkeit, eine Venen- und Fußdruckmessung durchführen zu lassen. Hier betreut uns das Sanitätshaus Herzer.

Die Fa. Pulsana bietet eine EMG-Messung an: Die Elektromyografie ist eine elektrophysiologische Methode in der neurologischen Diagnostik, mit der die elektrische Muskel-Aktivität des Rückens gemessen wird.

Für alle Messungen ist eine Anmeldung erforderlich! Die Anmelde Listen für Termine im 10-Minuten-Takt liegen auf der Theke im Bauteil 2 (ehemaliges Sekretariat).

Noch heute anmelden!



Mit freundlicher Unterstützung von

BARMER GEK

