

## Gesundheitstag mit Tombola

MIT GROSSER TOMBOLA  
UND TOLLEN GEWINNEN

### Und so geht's:

Sofern Sie an mindestens drei von fünf möglichen Stationen mitgemacht haben, können Sie an der Tombola teilnehmen. Als Einleger im Flyer finden Sie den Teilnahmechein für die Tombola, auf dem Sie die Stempel sammeln können.

Man kann wertvolle Preise gewinnen! Der Hauptpreis ist ein Gutschein für ein Wellnesswochenende für zwei Personen im Bayerischen Wald. Außerdem gibt es einen Gutschein für das Sportgeschäft „Lauf und Berg König“ im Wert von 200 Euro, eine Fitnessuhr, eine Obst- und Gemüsebox, Massagegutscheine, Sauna- und Badekarten und noch ein paar Fitnessbänder.

### Machen Sie mit!



Ökokiste  
Kößnach

BARMER

## Informieren Sie sich

### Veranstaltungsorte

Hörsaal, Seminarräume V1 und V2 im Haus St. Vinzenz, 3. OG, Räume der Betriebsmedizin und der Physikalischen Therapie Betriebsarzt Räume in der Klinik St. Hedwig im Wohnheim A, 3. Stock, Zimmer 301 und 302

### Weitere Auskünfte

Institut für Arbeitsmedizin: Tel. 0941 369-2131

### Anmeldung



Die Anmeldung für die Veranstaltungen erfolgt am Gesundheitstag ab 08.00 Uhr vor Ort im Bereich vor dem Hörsaal St. Vinzenz oder telefonisch unter 369-2136 oder 369-2138.

In der regulären Arbeitszeit gilt die am Gesundheitstag verbrachte Zeit als Arbeitszeit. Natürlich dürfen auch Mitarbeiter, die einen freien Tag haben, gerne teilnehmen. Allerdings kann dann keine Arbeitszeit geltend gemacht werden.

### Referenten

Evelyn Baranowski, Gesundheitspädagogin

Brigitte Dechant, Heilerziehungspflegerin und Shiatsu-Praktikerin

Helmut Ehemann, MTRA, Raja-Yoga Lehrer und Personal Fitness-trainer

Micheline Geldsetzer, Diplompösiologin, Psychotherapeutin

Karin Germann-Bauer, Diplom-Ökotrophologin, AOK Bayern

Sandra Hof, Physiotherapeutin, AOK Bayern

Monika Karsch, Lifesthetik-Trainerin und Sportschützin

Katharina Kohl, Trainerin Stressbewältigung, Krankenhaus Barmherzige Brüder

Gabriele Kundmüller, Beraterin Gesundheitsmanagement, Barmer

Regina Machander, MTRA und Lachyoga-Trainerin

Physiotherapie-Team Krankenhaus Barmherzige Brüder

Martina Röhn, Dipl.-Psychologin

PD Dr. Doris Schacherer, Fachärztin für Innere Medizin, Krankenhaus Barmherzige Brüder

## INFORMATION FÜR MITARBEITER



GESUNDHEITSTAG  
FÜR MITARBEITER 2019

Gesund bei der Arbeit -  
Gesund im Krankenhaus

Donnerstag, 09. Mai 2019, 09.00 - 16.00 Uhr  
Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg



BARMHERZIGE BRÜDER  
Krankenhaus Regensburg

## Einladung

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

wir freuen uns, Ihnen 2019 wieder einen Gesundheitstag anbieten zu können, diesmal unter dem Motto „**Gesund bei der Arbeit - Gesund im Krankenhaus**“.

Ergänzend zu den bereits vorhandenen Angeboten zur Gesundheitsförderung soll der Gesundheitstag Tipps und Tricks geben, trotz hoher Belastungen im Arbeitsalltag gesund und fit zu bleiben. Zahlreiche Trainer und Referenten stehen bereit, um uns rund um die Thematik „Gesund am Arbeitsplatz“ einen Tag lang ein umfangreiches Programm vorzustellen, in das auch die Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung eingeflossen sind.

Ein Team unserer Physiotherapie gestaltet spezielle, auf Ihren Arbeitsplatz zugeschnittene Übungen zu rückengerechtem Verhalten. Spannende Vorträge bieten zum Beispiel Einblick darüber, wie Hypnose bei der Stressbewältigung helfen kann oder wie wir unseren Ärger ohne Frustessen bewältigen können. Probieren Sie aus, wie glücklich Lachen macht oder testen Sie mit der Pupillographie, ob Sie eine Neigung zur Tagesschläfrigkeit haben. Der Balance-Check gibt Auskunft über unsere Stressresistenz und wie wir sie verbessern können. Ganz neu bieten wir auch den sogenannten „Gefäß-Check“ an, bei dem mittels Ultraschall eine Früherkennung für verschiedene Gefäßerkrankungen möglich ist. Viel Spaß versprechen das Spiel an der Trawl-Wand oder Lifesthetik mit der Olympiasiegerin Monika Karsch. Gerne können Sie sich auch durch eine Massage verwöhnen lassen, **diesmal auch in St. Hedwig vor Ort.**

Zusätzlich gibt es wieder gesunde, aber leckere Zwischenmahlzeiten, ein Sonderessen in der Kantine und natürlich wie in den Vorjahren eine Tombola mit attraktiven Preisen! Wir freuen uns sehr über Ihr zahlreiches Erscheinen!

Sabine Beiser Geschäftsführerin Klinik St. Hedwig	Dr. Andreas Kestler Geschäftsführer Prüfenerger Straße	Stefan Pollmann Geschäftsführer BBSG
---	--	--

Martina Ricci Geschäftsführerin Prüfenerger Straße	Bettina Beck Vorsitzende MAV
--	---------------------------------

Dr. Adelheid Burkhardt-Reichl Arbeitsmedizin	Dr. Veronika Brunner Arbeitsmedizin	Dr. Kathrin Schmitz Arbeitsmedizin
--	--	---------------------------------------

# Programm

## HÖRSAAL

09.00 und 14.00 Uhr | Hypnose zur Stressbewältigung: Kurzer Einblick in die Hypnose und Selbsthypnose

Micheline Geldsetzer

10.00 und 15.00 Uhr | Stressbewältigung und Achtsamkeit: Achtsam durch den Arbeitsalltag

Katharina Kohl

11.00 und 13.00 Uhr | Von Frustessern und Schokoholics: Was tun, wenn Gefühle das Essen steuern?

Karin Germann-Bauer

12.00 Uhr | Lifekinetik:

Durch spaßige visuelle und koordinative Aufgaben fördern wir die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns, werden kreativer, konzentrierter, leistungsfähiger, stressresistenter.

Monika Karsch

16.00 Uhr | Verlosung der Tombola-Gewinne mit Martina Ricci, Geschäftsführerin



## SEMINARRAUM V1

11.00 – 11.45 und 13.00 – 13.45 Uhr | Lachen macht glücklich, Lachen und Freude in Beruf und Alltag integrieren; das Lachen können Sie erlernen und trainieren.

Regina Machander, **mit Anmeldung**

12.00 – 12.45 Uhr | Rückenschonendes Sitzen

Andrea Weiss, **mit Anmeldung**

## SEMINARRAUM V2

10.00 – 10.45 und 13.00 – 13.45 Uhr | Liebscher und Bracht: Ein neues Bewegungssystem, um einseitiger Belastung im Alltag und Beruf entgegenzuwirken

Helmut Ehemann, **mit Anmeldung**

11.00 – 11.45 Uhr und 14.00 – 14.45 Uhr |

Endlich richtig dehnen, einfache und wirkungsvolle Übungen für jeden Tag

Sandra Hof, **mit Anmeldung**

## VORRAUM HÖRSAAL/V1 UND V2

09.00 – 16.00 Uhr |

- Smoothies, Ökokiste Köbnach
- Gesundheitscheck mit Körperanalysewaage, Barmer
- Infobroschüren Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz, Barmer

- Twall®, Barmer:

Ein interaktives Sportgerät, das Lichtimpulse nutzt, um Koordination, Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit zu trainieren

- Mix your Müsli, AOK Bayern

## THERAPIERAUM ERGOTHERAPIE/LOGOPÄDIE

Balance Check: Die Schwankung der Herzfrequenz gibt Aufschluss über die Regulations- und Regenerationsfähigkeit

Gabriele Kundmüller, **mit Anmeldung**

## GYMNASTIKRAUM DER PHYSIKALISCHEN THERAPIE

10.00 – 10.45 Uhr |

Rückengerechtes Bücken/Heben/Tragen

Andrea Weiss, **mit Anmeldung**

11.00 – 11.45 Uhr |

Rückengerechter Patiententransfer

Bärbel Arkenau, **mit Anmeldung**

## PHYSIKALISCHE THERAPIE

15-Minütige Nackenmassage, mit Anmeldung

Physiotherapie team der Barmherzigen Brüder

## RÄUME DER BETRIEBSMEDIZIN

- Shiatsu Massage: mit sanftem Druck entlang der Körpermeridiane

Brigitte Dechant, **mit Anmeldung**

- Klangschaalenmassage

Evelyn Baranowski, **mit Anmeldung**

- Gefäßcheck Ultraschalluntersuchung (Halsschlagader, Bauchorta oder Beinarterien)

PD Dr. Doris Schacherer, **mit Anmeldung**

- Pupillographie - Wachheitstest/Schlafanalyse: Durch Messung der Pupillenweite wird ein Tagesschläfrigkeits-Index berechnet mit anschließender zielgerichteter Beratung

AOK Bayern, **mit Anmeldung**

## RÄUME DER BETRIEBSMEDIZIN ST. HEDWIG

Wohnheim A, 3. Stock

Zimmer 301

Nackentherapie

Physiotherapie team der Barmherzigen Brüder, **mit Anmeldung**

Zimmer 302

Klangschaalenmassage

Martina Röhn, **mit Anmeldung**