

Bilder © shutterstock.com

PROGRAMM 2022

MARIABERGER GESUNDHEITS- TAGE 2022

IHRE GESUNDHEIT IM BLICK

WALK N TALKS: IMPULS- MITTAGSPAUSE

➔ **Mittwochs, 12.00-13.00 Uhr und nach Vereinbarung.**

Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft und kommen Sie mit Pfarrerin Bärbel Danner oder Diakonin Renate Nottbrock ins Gespräch. Hier geht es um Themen, die Sie bewegen.

Anmeldung über bgm@mariaberg.de



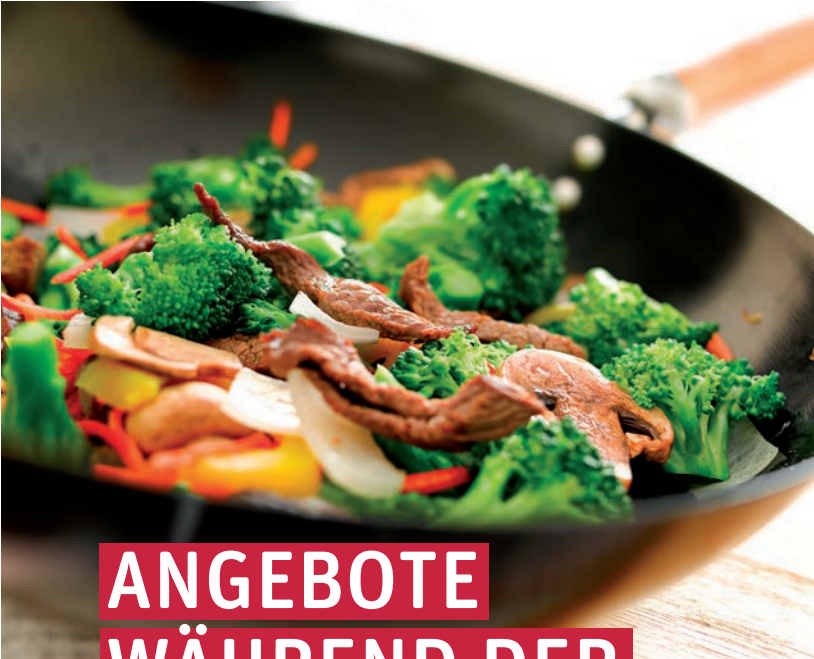
Diesmal schaffen wir es! In Kooperation mit der AOK Baden-Württemberg möchten wir in 2022 unsere Gesundheitstage realisieren. Live und in Farbe! Es werden wieder verschiedene Messungen zur Verfügung stehen. Mehr Infos folgen über das MM und ThreemaWork sowie Mailverteiler.

- ➔ **Mai: 10.-12.05, 9.00-16.30 Uhr**
- ➔ **weitere Gesundheitstage voraussichtlich im November**

BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

MARIABERG

Von Mensch zu Mensch



ANGEBOTE WÄHREND DER ARBEITSZEIT

Ihre Gesundheit im Blick – diesen guten Vorsatz haben wir uns auch für dieses Jahr vorgenommen. In Kooperation mit der AOK Baden-Württemberg stellt Mariaberg wieder vielfältige Kurse und Vorträge zur Verfügung: für Sie als Mitarbeitende*r kostenfrei! Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema „Gesunde Ernährung“, aber auch Sport und Psychohygiene werden abgedeckt.

Bleiben Sie gesund!

Angebot während der Arbeitszeit Online/Präsenz, Details werden vorab zugeschickt.
Vorträge: 6 bis 25 Personen.

Anmeldung über bgm@mariaberg.de
spätestens 14 Tage vor Termin.

Rückfragen:
Sekretariat B&S, Monika Leis 07124 / 923-7284

➔ **10.02., 11.00-12.00 Uhr**
Onlinevortrag: „Immunstark essen“
mit Dr. Stefanie Ackermann

➔ **12.04., 11.00-12.00 Uhr**
Onlinevortrag: „Clever Ernährung bei Schichtarbeit“
mit Dr. Stefanie Ackermann

➔ **27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06.,
14.00-15.30 Uhr, 29.06. Nachtreffen**
Online: Lebe Balance Seminar für Mitarbeitende
Anmeldung über Ihre Leitungskraft

➔ **05.05., 11.00-12.15 Uhr**
1. Termin Doppelvortrag: „Ernährungs- und Bewegungs-
basics der Gewichtsreduktion“ mit Heike Riester,
Diät-Assistentin, und Annette Sauter, Dipl.-Sportlehrerin

➔ **12.05., 11.00-12.00 Uhr**
2. Termin Doppelvortrag: „Ernährungs- und Bewegungs-
basics der Gewichtsreduktion“ mit Heike Riester,
Diät-Assistentin, und Annette Sauter, Dipl.-Sportlehrerin

➔ **23.06., 11.00-12.00 Uhr**
Onlinevortrag: „Warum machen Gummibärchen süchtig?“
mit Dr. Stefanie Ackermann

➔ **28.09., 11.00-12.00 Uhr**
Onlinevortrag: „Resilienz - Schutzfaktoren für
unsere psychische Gesundheit“ mit Annette Sauter,
Dipl.-Gesundheitswissenschaftlerin

➔ **06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11.,
09.00-10.30 Uhr, 08.12. Nachtreffen**
Präsenz: Lebe Balance Seminar für Mitarbeitende
Anmeldung über Ihre Leitungskraft

➔ **08.11., 11.00-12.00 Uhr**
Onlinevortrag: „Brainfood – Power für's Gehirn!“
mit Dr. Stefanie Ackermann

ANGEBOTE IN DER FREIZEIT

Onlinekurse: je 8 Termine.
Link wird vorab zugeschickt. 6-15 Personen.

➔ **ab Di., 08.03., 17.00 Uhr**
Präsenz: Lauftreff, Treffpunkt: Ungerparkplatz
Ohne Anmeldung

➔ **ab Di., 08.03., 17.00-18.00 Uhr**
Online: Rückenfitness, Rehazentrum Weingarten

➔ **ab Mo., 25.04., 17.30-18.30 Uhr**
Online: Yoga, Meisterleistung GmbH

➔ **ab Di., 03.05., 17.00-18.00 Uhr**
Online: Functional Fitness, Rehazentrum Weingarten

➔ **Di., 23.06. und Mi., 14.09.**
Präsenz: Oasentag
Wanderung zu den Quellen
Diakonin Renate Nottbrock, Pfarrerin Bärbel Danner

➔ **ab Do., 20.09., 17.00-18.00 Uhr**
Online: Functional Fitness, Rehazentrum Weingarten

➔ **ab Mo., 10.10., 18.00-19.00 Uhr**
Online: Yoga, Meisterleistung GmbH