

■ MITMACHEN & AKTIV SEIN

Alterssimulationsanzug GERT

- Seniorengenossenschaft Steinen, Haus 1

Bewegungskurse

- Pilates und Faszientraining mit Kleingeräten, 12.10 – 12.50 Uhr, Haus 1, Raum 1.72
- Rückenschule, 13.00 – 13.40 Uhr, 13.50 – 14.30 Uhr (dieser Termin nur für Männer), 14.40 – 15.20 Uhr, 15.25 – 15.55 Uhr, Haus 1, Raum 1.61a
- Volkshochschule Lörrach, Frau Pokarn

FlexiBar-Einheiten

- 12.00 – 12.30 Uhr, 12.30 – 13.00 Uhr, 13.00 – 13.30 Uhr (dieser Termin nur für Männer), 13.30 – 14.00 Uhr, Haus 1, Raum 0.02
Ein Angebot des maxx Gesundheitszentrums

LifeKinetik

- „Doping fürs Gehirn“
9.15 – 10.00 Uhr, 10.00 – 10.45 Uhr,
10.45 – 11.30 Uhr, 11.30 – 12.15 Uhr,
Haus 1, Raum 1.61a
- LifeKinetik-Trainer Stefan Ebner

Qi-Gong für den Berufsalltag

- Für Frauen mit Frau Rafaela Schmakowski (9.00 – 12.00 Uhr & 13.00 – 16.00 Uhr), Haus 1, Raum 1.72 (1 Einheit à 45 Minuten)
- Für Männer mit Herrn Thomas Schulze (9.00 – 12.00 Uhr & 14.00 – 16.00 Uhr), Haus 1, Raum 0.02 (1 Einheit à 45 Minuten)
- Ein Angebot der Fachstelle für Chancengleichheit

■ WEITERE ANGEBOTE

Aktive Pause mit den Auszubildenden

- Melden Sie sich für eine bewegte oder eine entspannte Pause an! Die Azubis kommen dann direkt zu Ihnen (mit Voranmeldung)
- Ab 13.15 Uhr, Haus 1

Cafeteria

- Kostenlose Smoothies und Obstsalat
- Bitte stempeln Sie sich beim Besuch der Cafeteria aus

■ SONSTIGES

- Der Besuch des Gesundheitstages ist Arbeitszeit
- 9.00 Uhr Eröffnungsrede mit Herrn Ersten Landesbeamten Hoehler in Raum 1.01
- Bitte bringen Sie zu den Bewegungskursen, den FlexiBar-Einheiten und zum Qi-Gong passende Kleidung, Socken, ein Handtuch und etwas zu trinken mit
- Freuen Sie sich auch auf unser Gewinnspiel
- Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Kommen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitmachen, Entdecken und Ausprobieren

**Ihr Team vom Betrieblichen
Gesundheitsmanagement:
Julia Heinemann & Carolin Siegert**

4. Gesundheitstag im Landratsamt Lörrach, 30.09.2015

„Fit bei der Arbeit und danach“

**9.00 – 16.00 Uhr Haus 1, Landratsamt Lörrach
9.00 – 12.00 Uhr Forstzentrale Schopfheim
13.00 – 16.00 Uhr DLZ Rheinfelden**



■ GESUNDHEITSMARKT

AOK

- BalanceBoard – Koordinationstest
- Sinnesparcours – mit allen Sinnen unsere Nahrungsmittel wahrnehmen
- Ort: Haus 1, 3. OG

Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Infos zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement
- Probefahrten mit dem E-Bike
- Ort: Haus 1, 1. OG

Betriebssportgruppen

- Vorstellung und Informationen
- Ort: Haus 1, 3. OG

Betriebsärztlicher Dienst (BAD)

- Hebe-Trage-Parcours
- Musterarbeitsplatz mit Ergonomieberatung
- Ort: Haus 1, 1. OG

Barmer GEK

- Wassertag
- Gefäßalterungsmessung (mit Voranmeldung)
- Mini-Check: Blutdruck & -zucker (mit Voranmeldung)
- Ort: Haus 1, 1. OG, Raum 1.60a

BWL V

- Rauschbrillen, Dr. Alkohol (Promillerechner), Kohlenmonoxid-Messung
- Infostand zur betrieblichen Sozialberatung
- Ort: Haus 1, 1. OG

■ GESUNDHEITSMARKT

DAK

- Lungenfunktionstest
- Ort: Haus 1, 1. OG, Raum 1.60b

FB Gesundheit

- Impfberatung
- Bitte bringen Sie Ihren Impfpass mit!
- Ort: Haus 1, 1. OG

FB Landwirtschaft

- Essen im Büroalltag – Tipps und Anregungen
- Mitmachaktion, Quiz und Informationen rund um das Thema gesunder und nachhaltiger Ernährung
- Ort: Haus 1, 3. OG

Integrationsfachdienst

- Infostand zu den Themen Schwerbehinderung & Minderleistungsausgleich
- Ort: Haus 1, 1. OG von 13.00 – 15.00 Uhr

IKK – in Schopfheim und Rheinfelden

- „Umgang mit Stress, Frust und Essgelüsten – ganz praktisch“
- „Fit am Arbeitsplatz – so haben Verspannungen keine Chance“

Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit Landkreis Lörrach

- Fluorid – ein Mineral der besonderen Art
- Ort: Haus 1, 1. OG

TK

- mobeeFit Beweglichkeitsmessung (mit Voranmeldung)
- Ort: Haus 1, 1. OG, Raum 1.61b

■ VORTRÄGE

- Die Halswirbelsäule
Im Brennpunkt von Nacken-, Kopf- und Schulterschmerzen
Prof. Dr. Michael Pfeiffer, Kreiskrankenhaus Lörrach
9.30 – 10.30 Uhr
- Psychosomatische Betrachtung von Rückenschmerzen
Dipl. Psychologe Herwig Schweizer, Sonnenhof Fachklinik Höchenschwand
10.45 – 11.30 Uhr
- Lebe Balance – wissen, was wirklich wichtig ist AOK
11.45 – 12.30 Uhr
- Demographie
Klaus Baier, maxx Gesundheitszentrum
14.00 – 14.45 Uhr
- Augengesundheit
DAK
15.00 – 16.00 Uhr

Alle Vorträge finden im großen Sitzungssaal statt (Raum 1.01). Es ist keine Voranmeldung notwendig.