

Gesundheitstag Cottbus am 25.09.2024 von 09:15 - 15:00 Uhr

Feldstraße 24 in 03044 Cottbus

**09:15 Uhr Begrüßung durch die Geschäftsführerinnen des Diakonischen Werkes Niederlausitz gGmbH
Stefanie Fritzsche und Helma Klausmeier**

Angebote	Teilnehmerzahl	Räumlichkeit	Zeiten der Angebote
1 Stressbewältigung / Resilienz (Titelentwurf) – Anke Freigang, SPORT-FREIgang <i>Beschreibung steht aus</i>	Bitte Anmelden Begrenzt je Durchgang auf 12 Teilnehmer	Andachtsraum	09:30 Uhr bis 10:45 Uhr 11.15 Uhr bis 12.30 Uhr 13:30 Uhr bis 14.45 Uhr
2 Effektives Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining für den gesamten Bewegungsapparat – Reha Vita In dieser Bewegungseinheit stärken Sie sowohl Ihre Arme/ Schultern, Ihren Rücken als auch die Bein- und Fußmuskulatur. Sie erhalten Ausgleichsübungen für den Alltag und bekommen Anregungen, wie Sie mit leichten und effizienten Übungen lernen, Verspannungen entgegenzuwirken und Muskeln zu lockern. Abschließend zeigen wir Ihnen Übungen aus dem Faszientraining, die Sie auch im Alltag eigenständig anwenden können.	Bitte Anmelden Begrenzt je Durchgang auf 15 Teilnehmer	Konferenzraum	09:30 Uhr bis 10:15 Uhr 11:00 Uhr bis 11:45 Uhr 13:30 Uhr bis 14.15 Uhr
3 Smoothiebar - gesunder Fingerfood RWS Catering und Tobias Drechsel Gesunder Fingerfood und Vitamindrinks mit Anregungen fürs selber machen.		Foyer	09:30 Uhr bis 12:00 Uhr 12:30 Uhr bis 15:00 Uhr
4 Ernährungstest – Anne-Sophie Nestler, KKH Individuelle Bestandsaufnahme zur Ernährung mit Tipps für ein gesundes Gleichgewicht sowie einer gesunden Ernährung.	Bitte Anmelden Einzeltermine à 15 Minuten	Mehrzwecktrakt 1. OG Raum neben Beratung §132g	Termine zwischen 9.30 Uhr 15.20 Uhr zu vergeben
5 Rückenscreening – Kati Weißschek, TÜV Rheinland MediMouse-Messung der Wirbelsäule mit anschließendem individuellen Beratungsgespräch zu Rückengesundheit und Entlastungsübungen.	Bitte Anmelden Einzeltermine à 30 Minuten	Mehrzwecktrakt 1. OG Besprechungsraum	Termine zwischen 09.30 Uhr bis 14.30 Uhr zu vergeben
6 Station Händehygiene – Nicole Machnow, Julia Krüger + Auszubildende Überprüfen Sie die Wirksamkeit einer Händedesinfektion mit Kontrolllösung und Schwarzlichtlampe		Foyer vor dem Konferenzraum	09:30 Uhr bis 12:00 Uhr 12:30 Uhr bis 15:00 Uhr

Anmeldung über Ihre Vorgesetzten oder direkt an t.drechsel.dwnl@lobetal.de