

EINLADUNG ZUM GESUNDHEITSTAG

Liebe Beschäftigte am Wissenschafts-, Wirtschafts- und Medienstandort Adlershof,

das Gesundheitsnetzwerk Adlershof lädt Sie

zum **ersten Gesundheitstag**

am: **Montag, 19.03.2018, in der Zeit von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

Ort: **Rudower Chaussee 17, 12489 Berlin, Bunsen-Saal, Pasteur-Hertz- und Curie-Kabinett**

ein.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Programm:

1. Vorstellung des Gesundheitsnetzwerks Adlershof
2. Je zwei rotierende Workshops zum Handlungsfeld
 - **Bewegung** - z.B. "Faszientraining" und "Bewegte Pause"
 - **Stress** - z.B. "Yoga" und "Achtsamkeit im Job"
 - **Ernährung** - z.B. "Snacken oder Essen?" und "Berliner und Brandenburger Superfood"
3. Vortrag zum Thema "Motivation zu mehr Bewegung im Alltag"
4. Interessante und innovative Aktionsmodule zu den Handlungsfeldern "Bewegung", "Ernährung" und "Stress" - z.B. "Icaros (Flugsimulator)", "Back-Check" und "Entspannungscoaching"
5. Möglichkeit zur Anmeldung der im April 2018 beginnenden Auftaktseminare "Gesunde Führung" sowie der präventiven Kursangebote

Bitte entnehmen Sie die genauen Zeiten und Veranstaltungen der beigefügten Übersicht oder hier: www.adlershof.de/gesund

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Freundliche Grüße

Ralf Blank
Projektmanager
Gesundheitsnetzwerk Adlershof

Anlagen

- Zeitplan Gesundheitstag
- Angebotsausblick 2018

19. März 2018
Gesundheitstag Adlershof
9.00 - 16.00 Uhr
Vorträge

- Vorstellung des Gesundheitsnetzwerks
- Vortrag zum Thema "Motivation zu mehr Bewegung im Alltag"

Gesundheits- und Motivationsmodule

- Ausdauercheck
- Back-Check
- Thementag Zucker
- EMG Muskeltonusmessung
- Entspannungscoaching
- Smoothie-Bike
- Alterssimulation
- Logikcoaching
- T-Wall (Reaktionswand)
- Icaros (Flugsimulator)

Gesundheitsworkshops à 20 Minuten

Workshop	Inhalt
Berliner und Brandenburger Superfood	Superfood aus aller Welt sind in den Medien stark präsent. Dadurch entsteht der Eindruck, dass weitgereistes Superfood unbedingt zum täglichen Speiseplan gehören muss. Welche Vor- und Nachteile hat dieses Superfood? Kommen wir vielleicht genauso weit mit Superfood aus der Region?
Snacken oder Essen	50 % der Deutschen haben keine Zeit zum Kochen, 20 % essen gar nichts zum Mittag und ca. 15 % bevorzugen den schnellen Imbiss. Kann man in Adlershof nur snacken oder auch essen? Wir schauen uns mit Ihnen in Ihrer Umgebung um und geben Tipps, wie sich eine gute Lunchmahlzeit organisieren lässt.
Yoga	Dieser Workshop zum Hatha Yoga zeigt Ihnen Übungen, die Sie problemlos in Ihren (beruflichen) Alltag integrieren können. Die Übungen werden so gestaltet, dass sie für jeden gut praktikierbar sind.
Achtsamkeit im Job	Im Rahmen dieses Workshops erhalten Sie nützliche Informationen zum Thema Achtsamkeit. Im Praxisteil lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie im Arbeitsalltag gut anwenden können.
Faszientraining	In dieser Einheiten erhalten Sie grundlegende Informationen zu den Faszien und deren Funktionsweise im menschlichen Körper. Zusätzlich zeigt Ihnen der Kursleiter effektive Übungen zum Training der Faszien und zur Selbstbehandlung von Schmerzpunkten.
Bewegte Pause	Dieser Workshop zeigt Ihnen effektive Alternativen auf, wie Sie ein gesundes Maß an körperlicher und kognitiver Aktivität in Ihre Mittagspause bringen.

	Bunsen-Saal (Vorträge und Module)	Hertz-Kabinett (Ernährung)	Curie-Kabinett (Stress)	Pasteur-Kabinett (Bewegung)	
9:00				9 Uhr	9:00
9:10				Faszientraining	9:10
9:20		9:20 Uhr	9:10 Uhr		9:20
9:30	9-12 Uhr	Snacken oder Essen	Yoga	9:30 Uhr	9:30
9:40	Aktionsmodule:			Bewegte Pause	9:40
9:50	Ausdauer-Check	9:50 Uhr	9:40 Uhr		9:50
10:00	Back-Check	Superfood	Achtsamkeit im Job	10 Uhr	10:00
10:10	Themenstand Zucker			Faszientraining	10:10
10:20	EMG Muskeltonusmessung	10:20 Uhr	10:10 Uhr		10:20
10:30	Entspannungscoaching	Snacken oder Essen	Yoga	10:30 Uhr	10:30
10:40	Smoothie-Bike			Bewegte Pause	10:40
10:50	Alterssimulation	10:50 Uhr	10:40 Uhr		10:50
11:00	Logikcoaching	Superfood	Achtsamkeit im Job	11 Uhr	11:00
11:10	Icaros			Faszientraining	11:10
11:20	T-Wall	11:20 Uhr	11:10 Uhr		11:20
11:30		Snacken oder Essen	Yoga	11:30 Uhr	11:30
11:40				Bewegte Pause	11:40
11:50			11:40 Uhr		11:50
12:00	12 Uhr - Vorstellung des		Achtsamkeit im Job		12:00
12:10	Gesundheitsnetzwerks				12:10
12:20	12:20 Uhr - Vortrag zum				12:20
12:30	Thema "Motivation"				12:30
12:40		12:40 Uhr			12:40
12:50		Superfood	12:50 Uhr		12:50
13:00			Yoga	13 Uhr	13:00
13:10		13:10 Uhr		Faszientraining	13:10
13:20	12:40-16 Uhr	Snacken oder Essen	13:20 Uhr		13:20
13:30	Aktionsmodule:		Achtsamkeit im Job	13:30 Uhr	13:30
13:40	Ausdauer-Check	13:40 Uhr		Bewegte Pause	13:40
13:50	Back-Check	Superfood	13:50 Uhr		13:50
14:00	Themenstand Zucker		Yoga	14 Uhr	14:00
14:10	EMG Muskeltonusmessung	14:10 Uhr		Faszientraining	14:10
14:20	Entspannungscoaching	Snacken oder Essen	14:20 Uhr		14:20
14:30	Smoothie-Bike		Achtsamkeit im Job	14:30 Uhr	14:30
14:40	Alterssimulation	14:40 Uhr		Bewegte Pause	14:40
14:50	Logikcoaching	Superfood	14:50 Uhr		14:50
15:00	Icaros		Yoga	15 Uhr	15:00
15:10	T-Wall	15:10 Uhr		Faszientraining	15:10
15:20		Snacken oder Essen	15:20 Uhr		15:20
15:30			Achtsamkeit im Job	15:30 Uhr	15:30
15:40		15:40 Uhr		Bewegte Pause	15:40
15:50		Superfood			15:50

ANGEBOTSAUSBLICK 2018

Im Rahmen des Gesundheitstages präsentieren wir Ihnen folgende Maßnahmen, die Sie bereits vor Ort buchen können:

1. **Präventive Kursangebote**; kostenfreie Termine für Beschäftigte und Führungskräfte werden am Gesundheitstag vorgestellt
2. **Interaktiver TK-Gesundheitscoach** mit den kombinierbaren Modulen Antistress, Burnout, Diabetes, Ernährung, Fitness, Kopfschmerz und Nichtrauchercoaching; kostenlose Schnupper-Anmeldung für Beschäftigte und Führungskräfte möglich
3. **Auftaktseminar „Gesunde Führung“**
Inhalte: Fehlzeitenentwicklung, Bedeutung von Führungskräften, Beweglicher Einstieg, Entstehung von Gesundheit, Eigenschaften als Ressource, Belastung und Beanspruchung, Transformationale Führung, gesundheitsorientierte Führung, Regeneration, Hauptfaktoren eines gesundheitsorientierten Führungsstils, betriebswirtschaftliche Betrachtung von Führung und Gesundheit, Warnsignale, Retention Management (Mitarbeiterbindung), Umgang mit den drei „D“ etc.

Zielgruppe: Führungskräfte aller Unternehmen, außeruniversitären Forschungseinrichtungen und universitären Institute mit Sitz am Wissenschafts-, Wirtschafts- und Medienstandort Berlin Adlershof.

Anzahl: max. 10 Teilnehmer

Termine: Mittwochs, jeweils 09:00 – 13:00 Uhr, IGZ Innovations- und Gründerzentrum, Rudower Chaussee 29, 12489 Berlin, Raum A18

11.04.2018
18.04.2018
25.04.2018
02.05.2018
16.05.2018

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anmeldung erfolgt direkt bei dem Trainer und Coach, Ralf Blank, per Email an: projekt-adlershof@t-online.de

Sie erhalten abhängig vom verfügbaren Kontingent umgehend eine Terminbestätigung.

4. Einzeltermine zum praktischen Transfer

Teilnehmer am Auftaktseminar „Gesunde Führung“ haben die Möglichkeit, einen ergänzenden „Refresher“ bzw. ein individuelles, vertrauliches Unterstützungsangebot zur konkreten Umsetzung im beruflichen Kontext und zur Schärfung des Themas als Managementaufgabe zu buchen.

Termine: Mittwoch ab Mai 2018, ca. 90 min.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anmeldung (vertraulich) erfolgt direkt bei dem Trainer und Coach, Ralf Blank, per Email an: projekt-adlershof@t-online.de

Sie erhalten abhängig vom verfügbaren Kontingent umgehend eine Terminbestätigung.