

Gesundheit und Sport

Gesundheitstag 2012 – „Ergometerwettbewerb“ wurde gewonnen!

„Gesund leben – Tu' was für dich!“ so lautete das Motto des diesjährigen Gesundheitstages, der am 27.9.2012 in der Zeit von 9:00 bis 14:00 Uhr im Gustav-Stresemann-Ring 15 stattfand. Deutlich mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Führungskräfte als im letzten Jahr besuchten die Veranstaltung und nutzten die vielfältigen Angebote (insgesamt schätzungsweise 700 Kolleginnen und Kollegen).

Nach der Begrüßung durch Herrn Langanki, Leiter des Personal- und Organisationsamtes, eröffnete Herr Dr. Khan vom Institut für Arbeitsmedizin, Prävention und Gesundheitsförderung mit seinem Vortrag „Gesund ernähren – aber wie?“ die Veranstaltung.

Die Vorträge des Personal Coachs und Autors Peter Buchenau „Erst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt“ und „Gesundheit wird zur Chefsache“ fanden großes Interesse und waren so gut besucht, dass es keinen freien Platz mehr gab. Herr Buchenau ging das Thema humorvoll an und fesselte seine Zuhörer mit seinen Vorträgen.



Großer Andrang vor Beginn des Vortrags von Peter Buchenau „Erst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt“

Generell waren die Vorträge in diesem Jahr sehr gefragt und Themen wie „Supermutter/Supervater – und trotzdem top im Job“, „Wie werde ich ein Glückspilz?“ oder „Bilanz ziehen: Zukunft entwerfen: 50 plus“ von Frau Lemper-Pychlau und Frau Kindt zogen viele Besucherinnen und Besucher in die Vortragsräume. Herr Bremer, Triathlonspezialist und Trainerausbilder begeisterte mit seinem Vortrag „Warum Sie laufen sollten?“ und führte mit Interessierten im Anschluss an den Vortrag eine Video-Laufanalyse im Helmut-Schön-Sportpark durch.

Auch Themen wie Konfliktbewältigung und Kommunikation waren gefragt, die Frau Dr. Ferreira und Frau Schmidt-Opper anschaulich präsentierten. Frau Spieß stand neben ihrem Vortrag zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement auch als Ansprechpartnerin für Fragen zum Thema über die Dauer der gesamten Veranstaltung zur Verfügung. Durchweg positive Rückmeldungen erhielten wir auch zu „Kleine Übungen zur seelischen Balance“ von Frau Dr. Rennert.

Einzelne Präsentationen der Referentinnen und Referenten sowie Broschüren verschiedener Aussteller finden Sie im

- ☞ Öffentliche Ordner
- ☞ Alle Öffentlichen Ordner
- ☞ 11-Personal- und Organisationsamt
- ☞ Gesundheitsmanagement
- ☞ Gesundheitstag 2012

Das diesjährige Aktivprogramm startete ebenfalls mit zahlreichen Interessierten mit „Vital in den Tag mit Tai Chi und Qigong“ sowie den „Fünf Tibetern“. Der Trendsport ZUMBA begeisterte wie im vergangenen Jahr und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen ordentlich ins Schwitzen! Neu waren die Angebote „Yogalates“ von VITIS und „Zirkeltraining mal anders“ von Mrs. Sporty, die beide große Resonanz fanden.



Spaß und Bewegung bei Zumba

Einblicke in die städtische Betriebssportgruppe Tanzen gewährten deren gemeinsame Tanzdarbietungen mit dem TC Blau-Orange Wiesbaden.

Auf dem „Marktplatz“ rund um die Vortrags- und Mitmachräume konnten sich die Besucherinnen und Besucher über Händehygiene und Tipps zur gesunden Kühltischnutzung