



**GESUNDHEITSTAG
LANDRATSAMT
14.05.2024**

FIT IN DEN SOMMER

BEWEGUNGSANGEBOTE | ERNÄHRUNGSINFOS

Bewegungsangebote

(Raum III/IV Haus der Wirtschaft)

Nur mit Anmeldung, Links zur
Anmeldung siehe Email!



9.00 Rückenfit

9.30 Faszientraining

10.00 QiGong

10.30 Rückenfit

11.00 Faszientraining

11.30 Entspannung

13.00 QiGong

13.30 Rückenfit

14.00 Entspannung

Bitte zu den
Bewegungsangeboten eine
Gymnastikmatte mitbringen!

Bitte pro Mitarbeiterin /
Mitarbeiter nur einen Platz
buchen!

Haltungsdiagnostik der AOK

(Kleiner Sitzungssaal links)

Nur mit Anmeldung, Link siehe Email!



Echtzeitanalyse zur fotobasierten
Analyse der Körperhaltung. Identifizierung
individueller Haltungsproblematiken und
individuelle Empfehlungen für eine
verbesserte Körperhaltung.

VR-Brillen

(Großer Sitzungssaal)

“Wunderpille Bewegung”



Stadtradeln-Infostand

(Großer Sitzungssaal)

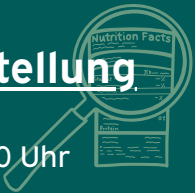
Infos und Anmeldemöglichkeit
zum diesjährigen Stadtradeln
9.00-12.00 Uhr



Zucker- und Fettausstellung

(Großer Sitzungssaal)

ohne Anmeldung 9.00-15.30 Uhr



Wie viel Fett und wie viel Zucker sind in
den unterschiedlichen Lebensmitteln
enthalten? Was machen Fette und Zucker
mit unserem Körper?

Bewegungsparcours und Barfußpfad

(je nach Witterung Großer Sitzungssaal
oder Luftgeschoss)

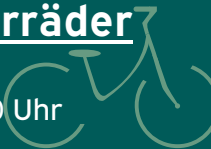
ohne Anmeldung 9.00-15.30Uhr



Einweisung Dienstfahräder

(Luftgeschoss)

ohne Anmeldung 9.30-11.30 Uhr



Gewinnspiel der AOK

(online)

Siehe Link in der Email



Für Rückfragen stehen Veronika Bernhart (-426) oder Julia Weiss (-1307) zur Verfügung!

