

## Teilnehmer

Die Schwenninger

B.A.D. Zentrum Demmin

Ge.on Team GmbH

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Trommel-MIT

Stralsunder Ruderclub e.V.

Mobile Massagen Michaela Wojtaszek

NCH GmbH

„Chamäleon“ e. V.

Orthopädie-Schuhtechnik Kirchner & Dillmann

SV Medizin Stralsund e. V.

Laufgruppe SV Hanse-Klinikum Stralsund e. V.

Physiotherapie Torsten Görs

movelo -clever radfahren



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Ihre Gesundheit und Motivation sind wesentliche Voraussetzungen für eine erfolgreiche und wirtschaftliche Aufgabenerledigung. Ich mache also keinen Hehl daraus, dass mir auch aus dienstlichen Gründen sehr viel an Ihrer Gesundheit liegt. Deshalb habe ich mich entschlossen, im Rahmen des Arbeitsschutzmanagements und der Gesundheitsförderung am 26.05.2011 auf dem Dänholm unseren 1. Gesundheitstag für Sie durchzuführen.

Andererseits hängt Ihre Gesundheit nicht nur von den Arbeitsbedingungen am Arbeitsplatz ab, sondern liegt im Wesentlichen in Ihrem eigenen Verantwortungsbereich. Der Gesundheitstag soll Sie deshalb motivieren und anregen, auch im privaten Bereich mehr für Ihre Gesundheit zu tun. Gesundere Ernährung, mehr Sport, Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto, um nur einige Themen aus Ihrem Alltag zu nennen.

Mit unserem Gesundheitstag bekommen Sie einen Einblick in das Thema Gesundheit, indem Mediziner, Therapeuten, Vereine und Unternehmen ihre Sportangebote, Dienstleistungen und Produkte vorstellen.

Gesundheitsexperten halten wertvolle Tipps und Anregungen für Sie bereit und zeigen Ihnen, wie Sie diese optimal in Ihren Tagesablauf integrieren können.

Ich wünsche mir eine rege Teilnahme und Ihnen beste Gesundheit!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jörg Böhle'.

Herausgeber  
Wasser- und  
Schifffahrtsamt Stralsund  
Wamper Weg 5  
18439 Stralsund  
Telefon 03831 249-0  
Telefax 03831 249-309  
wsa-stralsund@wsv.bund.de  
www.wsa-stralsund.wsv.de

Wir machen Schifffahrt möglich.



## 1. Gesundheitstag

des Wasser- und  
Schifffahrtsamtes Stralsund

26.05.2011

09:00 - 15:00 Uhr

Dänholm



*„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“  
Hippokrates von Kos (griech. Philosoph)*

## Informationstände

Ort: Gebäude Block 32

Zeit: 09:00 - 15:00 Uhr

### Orthopädie-Schuhtechnik

Die orthopädische Schuhtechnik bietet umfassende Beratung und Problemlösungen bei Schuh- und Fußproblemen im prophylaktischen und akuten Bereich.

### Schwenninger BKK

Mitarbeiter der Krankenkasse beraten Sie zu Fragen der Gesundheitsförderung.

### Ge.on GmbH

Hier erhalten Sie Informationen zu den Angeboten der Sozialberatung.

### B.A.D. Zentrum Demmin

Gesundheitsberatung inkl. Blutdruckmessung, Blutzuckermessung u.a. durch unsere Betriebsärztin

### Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Ort: Kantine Dänholm

Förderung der Gesundheit durch wissenschaftlich fundierte und unabhängige Ernährungsaufklärung

### Chamäleon Stralsund e. V.

Informationen zur Suchtprävention

### NCH GmbH

Welcher Hand- und Hautschutz ist für spezielle Arbeitsbereiche optimal geeignet?

### movelo - clever radfahren mv

„Erfahren“ Sie alles über die entspannte Seite des Radfahrens, Verleihstationen, Urlaub mit E-Bikes usw.

- **Bitte denken Sie an sportliche Kleidung für die Mitmachaktionen.**
- **Einen Aufkleber zur Ausweisung als WSA-Mitarbeiter/in erhalten Sie am WSA-Stand.**
- **Die Listen für einige Angebote liegen am Gesundheitstag aus.**

## Mitmachaktionen

Ort: siehe Einzelangebot

Zeit: siehe Einzelangebot

### Trommelkurse

Beratungsraum FGnt  
09:30, 10:45, 12:00 Uhr

### Rückenschule

Block 32, Raum 4  
09:00, 10:00, 11:00, 12:00 Uhr  
(Liste - zum Selbsteintragen)

### Entspannung

Block 32, Raum 4  
13:00, 14:00 Uhr  
(Liste - zum Selbsteintragen)

### Cat Cars - Wettkampf

Bauhofgelände

### Probier-Massagen

Block 32, Raum 2 (Ruheraum)  
ab 10:00 Uhr im Viertelstundentakt bis 15:00 Uhr  
(Liste - zum Selbsteintragen)

### Ruder-Ergometer

Innenhof  
09:00 - 15:00 Uhr zur freien Beteiligung

### Gesundheitssport Tischtennis

Innenhof  
09:00 - 12:00 Uhr zur freien Beteiligung

### Probefahrten mit Elektrofahrrädern

09:00 - 12:00 Uhr zur freien Beteiligung  
mit Lächel-Garantie und ..... lassen Sie sich überraschen

### Einführung Lauftraining (ca. 20 min)

Treffpunkt: Fahrradstand 10:00 u. 11:00 Uhr

### Einführung Walking (ca. 20 min)

Treffpunkt Fahrradstand 10:30 u. 11:30 Uhr

## Vorträge

Ort: Blauer Salon

Zeit: siehe Einzelangebot

### Sozialberatung

Herr Koller, Ge.on GmbH  
10:00

### Gesunde Ernährung

Frau Weissmann, DGE  
11:00 und 13:00 Uhr

### Zeitmanagement

Herr Koller  
12:00 und 14:00 Uhr

## Fitness für den Geist

### WSA-Stand

Viel Spaß bei lustigen Denksportaufgaben!  
Gehirn-Jogging als reine Freizeitbeschäftigung oder zur gezielten Verbesserung der geistigen Fitness.

## Gesunde Ernährung

Ort: Kantine Dänholm

Zeit: 09:00 - 15:00Uhr

Probieren Sie vitamin- und abwechslungsreiche Kleinigkeiten am Buffet, die Getränke an der Gemüse- und Obstsaftbar und informieren sich über Zutaten und Zubereitung.

*"Gesundheit bekommt man nicht im Handel - sondern durch den Lebenswandel!"*

*Sebastian Kneipp*