

Ein Gesundheitstag
für die Dienststellen
im Bereich der
MAV Verwaltung des
Erzbistums Bamberg

4. März 2011
8:30 - 15:30 Uhr
Bistumshaus
St. Otto

Gesundheitstag



Ein Tag für mich!

Einladung	3
Programm	4 - 13
	4 Vorträge
	6 Informations- und Aktionsstände
	9 Schnupperkurse und Workshops
Ortsplan	14
Zeitplan	15
Rahmenprogramm	16
Kinderbetreuung	16
Arbeitsrechtliches	16
Anmeldung	Extrablatt

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir begrüßen Sie ganz herzlich zum ersten Gesundheitstag am
4. März 2011, 8:30 Uhr - 15:30 Uhr im Bistumshaus St. Otto für die
Dienststellen im Bereich der MAV Verwaltung des Erzbistums
Bamberg!

Sie sind eingeladen, sich über gesundheitliche Themen zu informieren
und verschiedene Sportarten und Entspannungstechniken auszuprobieren.
Abgerundet wird das Programm, entwickelt vom AK Betriebliche
Gesundheitsförderung, durch Kurzvorträge, verschiedene Beratungs-
und Aktionsstände, freiwillige Check-Up-Untersuchungen und Infor-
mationen zu einem gesunden Arbeitsalltag.

Die meisten Aktionen sind in normaler Bürokleidung durchführbar.
Für manche Schnuppertrainings ist Sportkleidung vorteilhaft.
Im Bistumshaus werden daher ausreichend Umkleidemöglichkeiten
zur Verfügung gestellt.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, Stress abzubauen und Ihr
gesundheitliches Wohlbefinden zu steigern!

Um besser planen zu können, bitten wir um Ihre Anmeldung bis zum
15.2.2011!

Selbstverständlich bieten wir an diesem Tag eine Kinderbetreuung an.

Wir freuen uns auf Sie!

Georg Kestel
Generalvikar

Valentin Weller
Vorsitzender der MAV - Verwaltung

Mitglieder des AK:
Walther Schaffer und Bertram Pelka - Arbeitssicherheit
Matthias Kühnlein - Personalabteilung
Valentin Weller und Robert Kothe - MAV Verwaltung
Andrea Bauer - Personalentwicklung
Andrea Krapf - Gleichstellungs-Stelle
Dr. med Norbert Kapeller - Betriebsarzt

Programm

-  Programmnummer
-  Informations- und Aktionsstand
-  Vortrag
- Schnupperkurse und Workshops:
-  Bewegung und Sport
-  Entspannung und Gelassenheit
-  Gedächtnistraining

Eröffnung

Eröffnung durch Generalvikar Georg Kestel um 8:30 Uhr im Foyer des Bistumshauses.

Vorträge

1 Die Geschichte von Schwitzmenschchen - Oder: Wie man mich ködern kann

Wer gut und großzügig für andere da sein will, darf auch sich selbst nicht aus dem Auge verlieren. Nicht immer sind es die äußeren Umstände, die uns dazu bringen über unsere Grenzen zu gehen, mehr noch haben uns unsere inneren Antreiber im Griff. Warum rutschen wir immer wieder in die Überforderungsfalle? Wie kann man uns ködern? Impuls und Gespräch.

Leitung: Angelika Ernst-Zwosta
Ort: Gruppenraum 1 - 1.58
Zeit: 10:30 Uhr, 13:30 Uhr
Dauer: 45 Min.

2 Essen tut gut ...

Wenn Sie Ihre Batterien wieder aufladen wollen, vergessen Sie Kaffee, Süßigkeiten oder andere Aufputzmittel. Erleben Sie T(D)ipps und Tricks für Ihren Pausensnack und eine bewusste Ernährung zu Hause.

Leitung: Doris Spoddig, AOK - Ernährungsfachkraft
Ort: Seminarraum 2 - 1.64
Zeit: 10:00 Uhr, 12:00 Uhr, 14:00 Uhr
Dauer: 30 Min.

3 Tankstellen für Körper und Seele

Erschöpft, müde und lustlos? Nutzen Sie wirkungsvolle Wege, um die eigenen Energiereserven zu mobilisieren. Werden Sie konzentriert und gelassen im Beruf und zu Hause.

Leitung: Dorothea Hilgert, AOK Fachkraft für Bewegung und Stressmanagement
Ort: Seminarraum 2 - 1.64
Zeit: 9:00 Uhr, 11:00 Uhr, 13:00 Uhr
Dauer: 30 Min.

4 Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen - Wirkung und Nutzen von Kieser Training

Nach dem 25. Lebensjahr nimmt die Muskulatur laufend ab. Eine verhängnisvolle Entwicklung, denn dieser Muskelabbau ist der Auslöser vieler Probleme: es ist erwiesen, dass 8 von 10 Personen mit Rückenschmerzen eine zu schwache Rückenmuskulatur haben. Aber auch Osteoporose, Fehlhaltungen, Arthrose, zu hoher Blutdruck, Übergewicht, zu hohe Blutzucker- und Blutfettwerte, eine schlaffe äußere Erscheinung können auf eine Muskelschwäche zurückzuführen sein.

Wie Sie Ihren Körper mit geringem zeitlichen Aufwand nach der Kieser Training Methode sinnvoll aufbauen und gesund erhalten können, erläutert Peter Endres, Geschäftsführer von Kieser Training auf dem Gesundheitsstand und in einem 20minütigen Vortrag.

Leitung: Peter Endres, Geschäftsführer von Kieser Training
Ort: Seminarraum 1.62
Zeit: 10:00 Uhr, 11:00 Uhr, 12:00 Uhr, 13:00 Uhr, 14:00 Uhr
Dauer: 20 Min.

Aktions- und Informationsstände

5 Stand DJK Diözesanverband Bamberg

Informations- und Aktionsstand

Leitung: Herbert Schröder, DJK-Sportverband
Ort: Eingangshalle/Pforte

6 Die Kenntnis Ihrer Blutgruppe rettet Leben - Ihr Leben

Der Blutschnelltest (Dauer 1 Minute) gibt Ihnen Aufschluss, welche der Blutgruppen A, B, AB oder O und welchen Rhesusfaktor Sie haben. Gleichzeitig ist die Bestimmung des Hämoglobinwertes (= Eisenwert) möglich.

Leitung: Barmer
Ort: Gegenüber Bischofswohnung - 1.42
Zeit: fortlaufend

7 Bahn frei für gesunde Venen

Angebot der völlig schmerzlosen Venenmessung zur Früherkennung von Beinvenenerkrankungen. Durch den ermittelten Venendruck lassen sich selbst Thrombosen der Hauptvenen schon im Anfangsstadium erkennen.

Leitung: Barmer
Ort: Gruppenraum 5 - 1.50
Zeit: fortlaufend - Voranmeldelisten im 10-min-Takt

8 Biorhythmus

Der Biorhythmus sagt Ihnen, ob Sie heute gut in Form sind. Lassen Sie Ihren persönlichen Biorhythmus berechnen und ausdrucken.

Leitung: Barmer
Ort: Gegenüber Bischofswohnung - 1.42
Zeit: fortlaufend

9 AOK-Informationstand

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich am AOK-Informationstand über die Gesundheits- und Mehrwertangebote der AOK Bayern zu informieren. Egal ob es um die aktuellen Gesundheitsangebote oder um Einsparmöglichkeiten geht. Die Fachkräfte stehen hier gerne für individuelle Kurzberatungen zur Verfügung.

Leitung: AOK
Ort: vor den Seminarräumen 1. Stock
Zeit: fortlaufend

10 Beratung durch AOK-Fachkräfte

Während des Gesundheitstages stehen Fachkräfte zu den Themen Ernährung, Bewegung und Stress/Entspannung zur Verfügung.

1. Laufende Beratung zum Thema Ernährung und Stressmanagement
2. Körperfettmessung
3. Aktuelles zum Thema Gesundheitskasse

Leitung: AOK
Ort: Vor dem Seminarraum 1. Stock
Zeit: fortlaufend

11 Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinmessung

Erhöhter Blutdruck sowie erhöhte Blutzucker- oder Cholesterinwerte im Blut sind gefährliche Risikofaktoren, welche die Entwicklung von Gefäßerkrankungen nachhaltig beeinflussen. Jeder hat hier die Möglichkeit, diese Parameter per Schnelltest aus Kapillarblut bestimmt zu bekommen, das Ergebnis kann jeder gleich mitnehmen.

Leitung: Dr. med. Norbert Kapeller
Ort: Gruppenraum 4 - 1.52
Zeit: fortlaufend

12 Kohlenmonoxid-Messung

Kohlenmonoxid entsteht bei der Verbrennung und wirkt im Körper blockierend für den Sauerstofftransport. Raucher haben Kohlenmonoxid in einer z. T. bis zu 30fach höheren Konzentration in der Ausatemluft. Dies kann mit einem einfachen Schnelltest durch Ausatmen in ein Gerät gemessen werden und gibt einen Hinweis auf die gerade beim Rauchen auftretende Belastung durch diesen Stoff.

Leitung: Dr. med. Norbert Kapeller
Ort: Gruppenraum 4 - 1.52
Zeit: fortlaufend

13 Sehen

Gerade beim Autofahren ist das Sehvermögen von entscheidender Bedeutung. Es besteht die Möglichkeit, die Sehschärfe speziell im Fernbereich messen zu lassen.

Leitung: Dr. med. Norbert Kapeller
Ort: Gruppenraum 4 - 1.52
Zeit: fortlaufend (Anmeldung am Stand)

14 Darmkrebsvorsorge

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebsart in Deutschland. Beschwerden treten bei diesem Tumor oft erst sehr spät auf. Die Früherkennung ist hier einfach durch den Nachweis von Blutspuren im Stuhl möglich. Es gibt hier sehr moderne Testverfahren, bei denen Blut auf immunologischem Weg im Stuhl nachgewiesen wird. Die Probengewinnung ist sehr einfach und sauber zu Hause möglich, die Auswertung erfolgt durch Einsendung in ein spezielles Labor, von dort geht der Befund direkt an den Mitarbeiter. Es wird über diese Testmöglichkeit im Rahmen des Gesundheitstages informiert und es besteht die Möglichkeit, gratis einen solchen Test anzufordern.

Leitung: Dr. med. Norbert Kapeller
Ort: Gruppenraum 4 - 1.52
Zeit: 9:45 Uhr, 11:45 Uhr
Dauer: 15 Min.

15 Wer nicht hören will muss „fühlen“

Eine sogenannte Rauschbrille simuliert eindrucksvoll mögliche Beeinträchtigungen unter Alkoholeinfluss. Spürbar werden Fehleinschätzungen bei Nähe und Entfernungen, Verlängerung der Reaktionszeit, Verunsicherung, fehlende Koordination und Entscheidungsschwäche.

Leitung: Othmar Steinig, Verwaltungsberufsgenossenschaft VBG

Ort: Flur vor der Bischofswohnung - 1.42

Zeit: fortlaufend

16 „Herzensangelegenheit“

Im Rahmen der betrieblichen Ersten Hilfe wird an diesem Tag die Anwendung und Wirkungsweise einer automatisierten Defibrillation gezeigt.

Leitung: Dr. med. Horst Reuchlein, Verwaltungsberufsgenossenschaft VBG

Ort: Flur vor der Bischofswohnung - 1.42

Zeit: fortlaufend

Schnupperkurse und Workshops Bewegung und Sport

17 FLEXI-BAR die geniale Schwungstange

Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration die reflektorische Anspannung des Rumpfes, die bewusst nicht erreicht werden kann. Es erwartet Sie ein 30minütiges, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Schnuppertraining mit dem Schwungstab zum Abbau von Verspannungen im Rückenbereich, zur Haltungsverbesserung und zur Therapie bei Gelenkerkrankungen.

Leitung: Claudia Rauscher, DJK-Sportverband

Ort: Priestersaal - E 32

Zeit: 9:15 Uhr, 11:00 Uhr, 13:00 Uhr

Dauer: 30 Min.

Sonstiges: Bitte Sportkleidung mitbringen!

18**Fit mit dem THERABAND**

Ein Theraband ist ein flexibles Gummiband, das an den Füßen, den Händen oder einem starren, festen Gegenstand fixiert wird. Durch den progressiven Widerstand wird bei den Übungen gegen den Zug gearbeitet und somit die Muskelarbeit intensiviert. Gönnen Sie sich dieses 30minütige Schnupperübungsprogramm zum sanften Muskelaufbau, das auch für Ungeübte geeignet ist.

Leitung: Claudia Rauscher, DJK-Sportverband

Ort: Priestersaal - E 32

Zeit: 10:00 Uhr, 12:15 Uhr

Dauer: 30 Min.

Sonstiges: Bitte Sportkleidung mitbringen!

19**Bewegung macht stark - Die SLACKLINE ruft**

Eine Slackline (übersetzt: „schlaffe Leine“) ist ein ca. 5 cm breites Gewebiband, dass zwischen zwei Fixpunkten (z.B. Bäumen) gespannt wird. Das Fortbewegen auf der „line“ stärkt die stabilisierende Muskulatur im Körper und sichert damit aktiv den Gleichgewichtssinn.

Steigen Sie auf, gehen Sie ein Weilchen - und Sie werden sehen, wie viel Spaß Sie dabei haben.

Leitung: Roland Haas, DJK-Sportverband

Ort: Wiese neben dem Parkplatz

Zeit: fortlaufend

Sonstiges: Bitte Turnschuhe mitbringen, sonst keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!
Falls Sie auch zu Hause weiter auf der Slackline üben möchten, werden die „lines“ vor Ort verkauft.

20 Den Trend-Sport NORDIC-WALKING kennen lernen



Der Einsatz der Stöcke macht aus Nordic-Walking ein Training, bei dem zusätzlich zu den Beinen auch die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Lernen Sie die korrekte Technik des Nordic-Walking kennen und/oder drehen Sie eine ca. 30minütige Runde in der Gegend um das Bistumshaus.

Leitung: Waltraud Kuhbandner / Andreas Reindl, Siggie Leisgang / Isabella Stillkerich
DJK-Sportverband

Ort: Treffpunkt Eingangshalle/Pforte

Zeit: Einweisung in die Technik: 8:45 Uhr, 10:45 Uhr, 13:45 Uhr, 14:45 Uhr
Nordic-Walking Rundkurs: 9:00 Uhr, 10:00 Uhr, 11:00 Uhr, 14:00 Uhr

Dauer: 30 Min.

Sonstiges: Bitte geeignetes Schuhwerk und - wenn möglich - Stöcke mitbringen.
Der Veranstalter stellt 10 Paar Stöcke zur Verfügung.

21 Körperlich fit!



Die persönliche Fitness zu fördern, ist ein wichtiges Anliegen für die körperliche und auch seelische Gesundheit. Im Fitnessraum des Bistumshauses besteht die Möglichkeit, im Rahmen eines kleinen Zirkelprogrammes die eigene Fitness zu testen und Ideen für Übungen zu Hause mitzunehmen.

Leitung: Hans-Dieter Franke

Ort: Fitnessraum - U.02; Treffpunkt: Eingangshalle/Pforte

Zeit: 9:00 Uhr, 11:00 Uhr

Dauer: 45 Min.

Sonstiges: Bitte entsprechende Sportkleidung und Schuhe mitbringen.
Möglichkeit zum Duschen ist gegeben.

22

Fit am Arbeitsplatz durch Bewegung in den Pausen



Stundenlanges, unbewegliches Sitzen ist Gift für die Wirbelsäule! Deswegen kann ein Arbeitsleben am Schreibtisch zu Beschwerden im ganzen Körper führen. Kleine Bewegungs- und Entspannungspausen über den ganzen Tag verteilt sind dazu ein guter Lösungsansatz und bringen Schwung und Energie in den Arbeitsalltag.

Leitung: Christine Neundörfer
Ort: Gruppenraum 2 - 1.56
Zeit: 9:00 Uhr, 10:00 Uhr, 11:00 Uhr, 12:00 Uhr
Dauer: 30 Min.

Schnupperkurse und Workshops Entspannung und Gelassenheit

23

In der Ruhe liegt die Kraft? Ein Workshop rund um die eigenen Kraftquellen mit Impulsen für eine Burnout-Prävention



Viele Menschen in unserer Gesellschaft brennen im wahrsten Sinn des Wortes aus und verlieren ihre Kraft. Nicht umsonst ist der Burnout neben den Angstkrankheiten und der Depression zur dritten großen psychischen Krankheit geworden. Der Workshop bietet einen Burnout-Selbsttest, Austausch in der Gruppe und Erfahrungsübungen.

Leitung: Markus Starklauf, Dipl. Theol. und Heilpraktiker für Psychotherapie
Ort: Rokosaal - 1. 48
Zeit: 10:30 Uhr, 14:00 Uhr
Dauer: 75 Min.

24 Auf den Flügeln der Fantasie ...

Fantasiereisen sind angeleitete Entspannungsübungen, die der Konzentration und Erholung dienen. Mit der Kraft der Fantasie können wir einen intensiven Kontakt mit inneren Bildern bekommen, die uns für unseren Alltag wieder stärken und beleben.

Reiseleitung: Georg Böllner-John
 Ort: Gruppenraum 1 - 1.58
 Zeit: 9:30 Uhr, 12:30 Uhr
 Dauer: 45 Min.

Schnupperkurse und Workshops Gedächtnistraining

25 Vergesslichkeit muss nicht sein - Fit und Fun, wir packen`s an

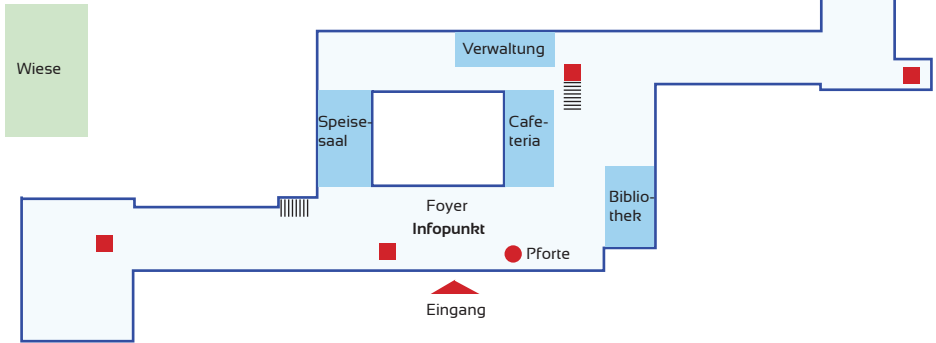
Wie hieß sie nur, wie war doch nur Ihr Name?
 Ach Gott, sie war doch so `ne nette Dame;
 nur ruhig Blut, das kriegst du hin...
 mit etwas Gedächtnistraining ist`s bald wieder drin.
 So lass dich bewegen mit Humor, Herz und Hand,
 gut für die Gesundheit und den Verstand.

Freude an ganzheitlichem Gedächtnistraining, geistiger und körperlicher Beweglichkeit zu entdecken, dazu laden wir Sie herzlich ein. Lernen Sie Elemente aus unserem „Lebensqualitäts-Programm“ kennen.

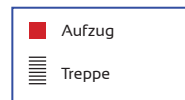
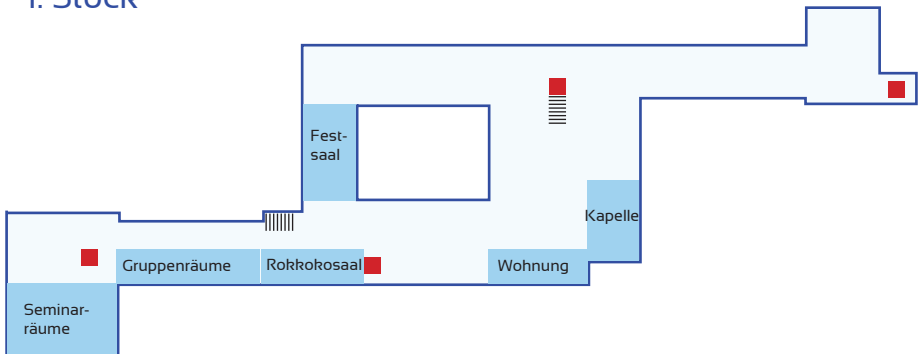
Leitung: Hannelore Friedl
 Ort: Gruppenraum 1 - 1.58
 Zeit: 11:30 Uhr, 14:30 Uhr
 Dauer: 45 Min.

Orts- und Zeitplan

Erdgeschoss



1. Stock



Nr.	Veranstaltung	Ort	Dauer Min.
	Eröffnung	Foyer	15
1	Schwitzmenschchen	Raum 1.58	45
2	Essen tut gut ...	Raum 1.64	30
3	Tanztellen für Körper und Seele	Raum 1.64	30
4	Ein starker Rücken	Raum 1.62	20
5	DJK Diözesanverband	Eingangshalle	fortl.
6	Blutgruppe	Raum 1.42	fortl.
7	Gesunde Venen	Raum 1.50	fortl.
8	Biorhythmus	Raum 1.42	fortl.
9	AOK-Informationstand	1. Stock	fortl.
10	Beratung durch AOK-Fachkräfte	1. Stock	fortl.
11	Blutdruck-, Blutzucker ...	Raum 1.47	fortl.
12	Kohlenmonoxid-Messung	Raum 1.52	fortl.
13	Sehen	Raum 1.52	fortl.
14	Darmitrebsvorsorge	Raum 1.52	15
15	Wer nicht hören will muss „fühlen“	Raum 1.42	fortl.
16	„Herzensangelegenheit“	Raum 1.42	fortl.
17	Schwungstange	Pressersaal E.32	30
18	Theraband	Pressersaal E.32	30
19	Slackline	Wiese neben P.	fortl.
20	Nordic-Walking	Eingangshalle	45
21	Körperlich fit!	Treff Eingangshalle	45
22	Fit am Arbeitsplatz	Raum 1.56	30
23	In der Ruhe liegt die Kraft?	Robrkosaal 1.48	75
24	Auf den Flügeln der Fantasie ...	Raum 1.58	45
25	Vergesslichkeit muss nicht sein	Raum 1.58	45

Rahmenprogramm

Eröffnung durch Generalvikar Georg Kestel um 8:30 Uhr im Foyer des Bistumshauses.

Im Speisesaal gibt es gesunde Snacks und Drinks.

Um 12:00 Uhr und 14:00 Uhr spielt für Sie eine Musikgruppe.

In der Cafeteria besteht die Möglichkeit zum informellen Gespräch und gegenseitigen Austausch.

Kinderbetreuung

Wir bieten eine Kinderbetreuung im Gruppenraum 3 (Raum 1.54) an. Bitte bei der Anmeldung ankreuzen!

Arbeitsrechtliches

Am Gesundheitstag bleiben die Dienststellen des Erzbischöflichen Ordinariats geöffnet. Die Teilnahme am Gesundheitstag ist deshalb mit der / dem Dienstvorgesetzten abzustimmen. Während der Teilnahme am Gesundheitstag werden bis zu vier Stunden als Arbeitszeit angerechnet. Von den Beschäftigten ist hierfür ein Korrekturbeleg auszufüllen und zu unterschreiben. Für die Teilnehmenden besteht an diesem Tag in der Kernzeit keine Präsenzpflcht am Arbeitsplatz.

