

# DEINE GESUNDHEIT LIEGT AUCH IN UNSEREN HÄNDEN!!

ERNÄHRUNG

VORSORGE

BEWEGUNG

BERATUNG

SEELSORGE

BEGLEITUNG

## AHZ Gesundheitstag

Mittwoch, 17.04.2024

8:00 bis 16:30 Uhr

NEUER  
QR CODE



8:15 Uhr

9:30 bis 11:45 Uhr

9:30 bis 11:45 Uhr

8:30 Uhr

9:00 Uhr

9:30 Uhr

10:00 Uhr

10:30 Uhr

11:00 Uhr

12:00 bis 13:00 Uhr

13:00 bis 15:15 Uhr

13:00 bis 15:15 Uhr

13:00 Uhr

13:30 Uhr

14:00 Uhr

14:30 Uhr

15:00 Uhr

15:30 Uhr

16:00 Uhr

Eröffnung durch Herr Höfle im Foyer (mit kleinem Buffet)

**MobeeFit Messungen** Personalraum (Teilnehmerliste) AOK

**Körpermessung** Betriebsarztzimmer (Teilnehmerliste) Peaks

**Tabata - funktionell - knackig - kurz** Dachterrasse Simone Treichel

**Vortrag – Kohlenhydrate u. Zucker** Konferenzraum Simone Treichel

**Mobilisierung des ganzen Körpers** Dachterrasse FunFitness

**Vortrag – Gesunder Rücken** Konferenzraum AOK

**HIIT Ganzkörpertraining** (Fitness Level angepasst) mit Musik

Dachterrasse Simone Treichel

**Vortrag – Stressampel** Konferenzraum AOK

**Mittagspause**

**MobeeFit Messungen** Personalraum (Teilnehmerliste) AOK

**Körpermessung** Betriebsarztzimmer (Teilnehmerliste) Peaks

**stärke dein Herz & erhöhe deine Ausdauer** Dachterrasse FunFitness

**Vortrag – Eiweiß u. Fett** Konferenzraum Simone Treichel

**Zeit nehmen für richtiges Dehnen** Dachterrasse FunFitness

**Vortrag – gesunder Schlaf** Konferenzraum AOK

**Tabata - funktionell - knackig - kurz** Dachterrasse Simone Treichel

**Vortrag – Glück und warum wir es in der Hand haben** Kapelle AOK

Ausklang und Verabschiedung im Foyer

