

# Programmübersicht Gesundheitstag am 13.04.2016 „Gesund und Fit“

Bügelbauten Berlin Hbf., Europaplatz 1, Bügel NW, 8. Etage (Konferenzetage)



Stefanie Salzer-Deckert / pixelio.de

Liebe Kolleginnen und Kollegen der DB Station & Service AG und der DB Konzernleitung,

**seien Sie am 13.04.2016 mit dabei und stärken Ihre Gesundheit! Sie finden uns in der Konferenzetage des Berliner Hauptbahnhofs!**

An Marktständen erhalten Sie von den Partnern der DB sowie externen Experten ganztägig Informationen zu gesunder Lebensweise.

Darüber hinaus können Sie gern das vielfältige Angebot an Vorträgen und Sportkursen in Anspruch nehmen.

Testen Sie das Gesundheits-Coaching, entspannen Sie sich bei einer Massage oder probieren Sie einen gesunden Snack der DB Gastronomie.

Zu allen Angeboten können Sie sich am 13.04.2016 anmelden. Ab 09.30 Uhr liegen dazu Listen in der Konferenzetage aus.

**Mitmachen und gewinnen:** Nehmen Sie an unserer Verlosung teil und gewinnen Sie einen attraktiven Preis der Sozialpartner!

Ganztägige Angebote:

- Massage
- Gesundheits-Coaching
- Gesunde Snacks
- Gesundheitsinformationen

Uhrzeit	Vortrag
10.00 – 11.00	Pflege von Angehörigen – Keine leichte Aufgabe! <i>BAHN-BKK/ ElternService AWO/ Stiftung BSW</i>
11.00 – 11.30	Wie gehe ich mit psychischen Belastungen um? <i>Annett Schlesier, Gesundheitsmanagement DB AG</i>
12.00 – 12.30	Darmkrebs – Wie hoch ist mein Risiko? Wie kann ich vorbeugen? <i>Dr. Utz Schernikau, Leiter des Bauchzentrums Park-Klinik Weißensee</i>
13.00 – 13.30	Migräne im Griff! <i>Dr. Zoltan Medgyessy, Leitender Oberarzt Berolina Klinik Löhne</i>
14.00 – 14.30	Raumklima - Grundlage für Wohlbefinden im Büro! <i>Kurt Némec, Baubiologischer Berater DB Services GmbH</i>
15.00 – 15.30	Gesunde Ernährung mit WeightWatchers@Work! <i>Bettina Groetzki, Sales Managerin WeightWatchers@Work</i>

Uhrzeit	Kurs
10.00 – 10.30	Healthy Back
10.30 – 11.00	Stretch & Relax
11.00 – 11.30	Hatha Yoga
11.30 – 12.00	Healthy Back
12.00 – 12.30	Stretch & Relax
12.30 – 13.00	Hatha Yoga
13.00 – 14.30	Mobilitycheck (FMS) des VDES
14.30 – 15.00	Healthy Back
15.00 – 15.30	Stretch & Relax
15.30 – 16.00	Hatha Yoga