



Unsere kulinarischen Angebote

📍 Abteigarten

Gesund & Lecker

Köstliche Wraps:

- **Wrap Falafel** mit Falafelbällchen, Salat und Curryaufstrich
- **Wrap Mediterran** mit Salat, Oliven und Tomatenfrischkäse
- **Veganer Wrap** Tomato-Sunflower mit Antipasti-Aufstrich, Salat und Sonnenblumenkernen

- **Wrap Veggie** mit Möhren, Tomaten, Gurken und Krautsalat, Salat
- **Wrap Veggie** Mexicana mit Bohnen, Jalapeños, Mozzarella und Bohnenmus, Salat

Mehrkorn-Doppelsandwich mit Hummusaufstrich, Spinat, Möhren, Gurken und Tomaten

Frische saisonale Obstsorten

Als Erfrischung gibt's **ViO Wasser** aus der Lüneburger Heide mit Geschmack: Pfirsich-Wassermelone, Zitrone-Limette und Limette-Minze



Fragen zum Gesundheitstag beantwortet:
Mareike Feilen, Telefon: 0241/6006-3180
E-Mail: mareike.feilen@marienhospital.de

Let's dance and relax

📍 Kommunikationszentrum K1

Beim Gesundheitstag wird getanzt!!! **Zumba*** für alle und vor allem Spaß! Unser Zentrum für Gesundheitsförderung – ZGF hat sich ein buntes Programm überlegt, um mal so richtig Dampf abzulassen. **Tanzen Sie mit!**

Wenn Sie es lieber ruhiger angehen lassen möchten, gibt es eine Alternative: **Autogenes Training und Entspannung nach Jacobsen*** – ebenfalls mit dem ZGF.

Die Kurse dauern 30 – 45 Minuten - den Zeitplan finden Sie auf www.marienhospital.de/gesundheitstag. Bitte bringen Sie Sportbekleidung mit und ziehen Sie sich in Ihren Arbeitsbereichen um.

📍 Ambulantes Rehaszentrum/Physiotherapie

Im Ambulanten Rehaszentrum gibt's **Massagen*** (mit Anmeldung) und die Physiotherapie bietet **Functional Training plus Entspannungsübungen im Alltag*** an.

MARIEN

Ein Verbund der Alexianer und der Katholischen Stiftung Marienhospital Aachen

MARIEN

Zeise 4 · 52066 Aachen · Tel: 0241/6006-0 · Fax: 0241/6006-3109
info@marienhospital.de · www.marienhospital.de
www.facebook.com/marienhospital.aachen
www.instagram.com/marienhospital



MARIEN

Ein Verbund der Alexianer und der Katholischen Stiftung Marienhospital Aachen

Gesundheitstag im MARIEN

für alle Mitarbeitenden

Aktion, Kreation, Information, Prävention, Motivation, Entspannung & Relaxen, Kulinarisches und vieles mehr...



Termin:

Dienstag, 12. September 2023 von 11:00–17:00 Uhr



Veranstaltungsort:

KommZentrum, Abteigarten und Kapelle

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns sehr auf unseren gemeinsamen **Gesundheitstag** am **12. September 2023** von **11:00 – 17:00 Uhr** im **MARIEN**.



In einer Projektgruppe unter der Leitung von Achim Brenneis (Kaufmännischer Direktor) und unserer Pflegedirektorin Sandra Stöbener haben wir gemeinsam mit dem **Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung – BGF der AOK** diesen Gesundheitstag ins Leben gerufen. **Denn Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig!**

Das erwartet Sie:

- Zumba mit dem ZGF*
- Autogenes Training, Entspannung nach Jacobsen mit dem ZGF*
- Workout mit Köpfchen mit dem ZGF*
- ZGF-Infostand (50% Rabatt auf alle nicht zertifizierten ZGF-Kurse)
- Wirbelsäulenscreening (MediMouse®)*
- Vorträge Mentale Gesundheit stärken/Gut schlafen
- Biofeedback-Messung (Entspannungs-Scan)*
- Massagen im Rehazentrum*
- Functional Training mit der Physiotherapie*
- Entspannung von Nacken und Halswirbelsäule im Alltag mit der Physiotherapie*
- Hilfsmittel zur Unterstützung in der Patient*innen-Versorgung
- E-Bike-Stand mit Probefahren und Beratung
- Gesunde kulinarische Köstlichkeiten
- Lunchbox-Aktionsstand – Snacks in Eigenregie kreieren*
- ...und ganz viel Spaß!!!!

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte beachten Sie, dass Sie sich unter www.marienhospital.de/gesundheitstag zu den Kursen mit * anmelden müssen. Vielen Dank!

Wirbelsäulenscreening (MediMouse®)*

mit Ole Müller, M. Sc. (Sportwissenschaften)

📍 **Kommunikationszentrum K2**

Nur eine leistungsfähige Wirbelsäule kann den Alltagsbelastungen ausgesetzt sein ohne langfristig Schädigungen zu erleiden.



Wir bieten Ihnen:

- Strahlenfreie und nicht-invasive Vermessung der Wirbelsäule zur Beurteilung von Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz der Wirbelsäule
- Individuelles Beratungsgespräch anhand der Ergebnisse
- Messung und Beratung: 20 Minuten

Biofeedback-Messung (Entspannungs-Scan)*

mit Jane Kersten, M.A. (Sportwissenschaften und Gesundheitsmanagement)

📍 **Kommunikationszentrum K5**

Negativer Stress kann ein Gesundheitsrisiko darstellen und die Entstehung von psychischen sowie Herz-/Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Mittels der HRV-Messung und des Biofeedbackverfahrens erfahren Sie, wie Sie Einfluss auf Ihren Anspannungszustand nehmen können.



Wir bieten Ihnen:

- Ermittlung des aktuellen Stressniveaus durch Messung der Herzratenvariabilität
- Individuelle Beratung zur Stressregulation und Entspannungsfähigkeit
- Messung und Beratung: 20 Minuten

Mentale Gesundheit stärken/ Gut schlafen

mit Klara Hüning, B. Sc. (Psychologie, Resilienztrainerin)

📍 **Kapelle (bei Regen finden die Vorträge im Konferenzraum BERLIN, Verwaltungsgebäude, statt)**

Die Vorträge dauern 30 Minuten und starten zu folgenden Zeiten: 11:00 Uhr • 11:45 Uhr • 12:15 Uhr • 13:00 Uhr • 13:45 Uhr • 14:30 Uhr • 15:15 Uhr (Eine Anmeldung ist nicht erforderlich)



In diesem Kurzvortrag bekommen Sie einen Überblick, wie Sie durch Ihren Lebensstil positiv auf Ihre mentale Gesundheit einwirken und gut schlafen können. Dabei erhalten Sie konkrete und praktikable Tipps, wie Sie das Gelernte im Alltag anwenden können.

Lunchbox-Aktionsstand*

mit Leonie Frings-Reinke, Dipl. Oecotrophologin

📍 **Abteigarten (bei Regen findet der Lunchbox-Aktionsstand in der Kapelle statt)**

Egal, ob Teilzeit oder Vollzeit – geregelte Mahlzeiten und Essenspausen brauchen wir alle, um im Job gesund und leistungsfähig zu bleiben.



- Wir präsentieren Ihnen leckere Snacks, die sich gut zum Mitnehmen eignen
- Informationen zum Thema Lunchbox (Verpackung) und Rezeptideen
- Dauer: In Kleingruppen mit 5–10 Teilnehmer*innen. 20–30 Minuten pro Gruppe