



# GESUNDHEITS TAG.

Work-Life-Balance bei DESY | 28. August 2019 | 9:00–16:00 Uhr

## Bewegung & Ernährung

07:15	Yoga-Kurs für Selbstzahler
09:00	Yoga-Schnupperkurs
09:00–16:00	Smoothies
10:30   11:30	Bewegte Pause
10:00	Eröffnung durch die Standortleitung
12:00	Erfahrbarer Atem (Atemübung)
12:00	Das gesunde Probier-Bufferet
12:30   13:00	Bewegte Pause

## Vorträge & Beratung

10:00	Vortrag „Gesundheit als Führungsfaktor!“
10:00–14:00	Fahrradcheck
10:45	Vortrag über Hautschutz
11:00   13:30	Vortrag „Kraft schöpfen im Arbeitsalltag, wie kann das gehen?“

## TK-Mobil

- Oculus Rift VR-Training
- Stresswaage
- Ernährungs-Check
- Pupillographie
- Fitlights-Reaktionstest

## Ganztägig

- Massage für Selbstzahler
- Rezeptdatenbank
- DESY Fortbildung | Hamburger Angebot
- Informationen zur Arbeitszeitgestaltung
- Informationen zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement BEM

