

3. Gesundheitstag:

Informieren Sie sich in der Zeit von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr über die Angebote zum Thema Gesundheit.

Wir bedanken uns bei unseren Partnern für ihr Mitwirken:

- Central Apotheke Singen
- Allensbacher Präventionszentrum
- BKK Gesundheit
- FAZZ- Medical Fitness Kompetenz
- Sozialwerk BFV e.V. Ortsstelle HZA Singen
- Beat Bächler, Sport- und Gymnastiklehrer
- Soziale Konflikte - Suchtbeauftragte
- Optiker Hepp, Inh. Hr. Waibel
- Sportlehrwarte HZA Singen
- Freiwillige Feuerwehr Stadt Singen
- LV BW Schnarchen-Apnoe
- Bundesverband für Organspende
- L. Müller GmbH, Massagesessel
- INFIT NLP Institut Radolfzell
- Beate Holzer, Entspannungsmassagen
- Catering Müller, Verpflegung

Die Zusammensetzung der Partner, das Programm bzw. die Aktionen können sich hierbei noch geringfügig verändern.

Aktionen/Themen:

- Blutdruck- und Diabetesmessung
- Stress Pilot (Stresstestmessung)
- FAZZ mit Inbody-Check
- Organspendeberatung
- Sehtest
- Rückenschule, Nordic Walking
- Rauschbrillen
- Beratung Rauchmelder u. Feuerlöscher priv. Haushalte
- Infostand Schnarchen
- Test von Massagesessel
- Entspannungsmassagen

Vorträge:

- Ursachen und Auswirkungen einseitiger Fehlbelastungen
- Neue Chancen gg. Stress und Burnout /
- Schnarchen u. Schlafapnoe: Ursachen u. Behandlungsmög.
- Wenn Pfunde rollen sollen - Work-Life-Balance
- Entspannungstechniken (Workshop)
- Vortrag zum Thema Organspende am Stand

MEINE GESUNDHEIT - LEBEN BEWUSST GESTALTEN

Die Gesundheit überwiegt alle äußeren Güter so sehr, dass wahrscheinlich ein gesunder Bettler glücklicher ist als ein kranker König.

Arthur Schopenhauer (1788 - 1860), deutscher Philosoph



**3. Gesundheitstag
des Hauptzollamts Singen
Dienstag, 29. Oktober 2013,
von 9:00 bis 12:30 Uhr
und
von 13:00 bis 16:30 Uhr
in der Stadthalle
Singen**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

der Leiter der Dienststelle und der Personalrat laden Sie herzlich zum dritten Gesundheitstag des Hauptzollamtes Singen ein. Wir würden uns freuen, Sie **am Dienstag, den 29. Oktober 2013**, in der **Stadthalle in Singen** zu begrüßen.

Sie können entweder **morgens** in der Zeit von **09:00 bis 12:30 Uhr**

oder

nachmittags zwischen **13:00 bis 16:30 Uhr** am Gesundheitstag teilnehmen.

Alle Beschäftigten erhalten für die Teilnahme am Gesundheitstag **3,5 Stunden Dienstanrechnung**.

Wir haben für Sie ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Veranstaltungsfolge.

Seien Sie dabei, nehmen Sie an den Aktionen teil!

Viel Spaß wünscht Ihnen das Organisationsteam Nikolai Rose und Thomas Stocker.

Fragen und weitere Informationen an/von:

Nikolai Rose; Tel.: 07731/8205-5031

Nikolai.Rose@hzasi.bfinv.de

oder

Thomas Stocker; Tel.: 07731/8205-1092

Thomas.Stocker@hzasi.bfinv.de

Veranstaltungsfolge des Gesundheitstages:

9:00 Uhr: Beginn Gesundheitstag Teil I mit kurzer Begrüßung durch das Orga-Team

ca. 9:10 - 9:55 Uhr: Ursachen und Auswirkungen einseitiger Fehlbelastungen (Beat Bächler)

10:00 - 10:45 Uhr: Vortrag Schnarchen u. Schlafapnoe - Ursachen u. Behandlungsmöglichkeiten

10:50 - 11:35 Uhr: Wenn Pfunde rollen sollen - Work-Life-Balance Vortrag -

11:45 - 12:30 Uhr: Vortrag Prof. Dr. Schnack Neue Chancen gg. Stress und Burnout

ca. 12:30 Uhr Ende 1. Teil

12:30 - 13:00 Uhr Mittagspause

13:00 Uhr: Beginn Gesundheitstag Teil II mit kurzer Begrüßung durch das Orga-Team

ca. 13:10 - 13:55 Uhr: Vortrag Prof. Dr. Schnack Neue Chancen gg. Stress und Burnout

14:00 - 14:45 Uhr: Wenn Pfunde rollen sollen- Work-Life-Balance Vortrag -

14:55 - 15:40 Uhr: Vortrag Schnarchen u. Schlafapnoe - Ursachen u. Behandlungsmöglichkeiten

15:45 - 16:30 Uhr: Ursachen und Auswirkungen einseitiger Fehlbelastungen (Beat Bächler)

Die Planungen der Rückenschulen, Nordic-Walking, Entspannungstechniken (Workshop) und der Organspende (Standvortrag) können erst nach Auswertung der Teilnahmecoupons / Neigungsabfrage erfolgen.

Teilnahmecoupon:

Ich nehme am 3. Gesundheitstag des HZA Singen teil (bitte ankreuzen):

entweder

1. Teil 9:00 - ca. 12:30 Uhr

oder

2. Teil 13:00 - ca. 16:30 Uhr

des Weiteren habe ich Interesse an folgenden Vorträgen/Workshops (bitte ankreuzen):

- Neue Chancen gg. Stress und Burnout / Stressbewältigungstechniken (Vortrag)
- Ursachen und Auswirkungen einseitiger Fehlbelastungen / Möglichkeiten der gezielten Gesundheitsförderung (Vortrag)
- Schnarchen u. Schlafapnoe: Ursachen u. Behandlungsmöglichkeiten (Vortrag)
- Wenn Pfunde rollen sollen - Work-Life-Balance (Vortrag)
- Entspannungstechniken (Workshop)
- Zum Thema Organspende (Vortrag am Stand)
- Nordic-Walking (Workshop)
- Rückenschule (Workshop)
- Stresspilot (Stresstestmessung am Stand)
- fle.xx Rückgratkonzept - FAZZ Singen, Tibha Physiotherapie (Vortrag am Stand)

Datenschutz: Die Anmeldeinfos werden vertraulich behandelt!

Name, Vorname: _____

Dienststelle: _____

Datum, Unterschrift: _____

Bitte diese Anmeldung bis zum **11.10.2013** (eingehend) beim HZA Singen -Stelle A 2101 - einsenden bzw. per E-Mail an:

Nikolai.Rose@hzasi.bfinv.de