



Dabei sein und
fit bleiben!

17. September 2025 | 13.00 - 17.00 Uhr

Unser Gesundheitstag

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

wir laden Sie herzlich zu unserem Gesundheitstag in Sulingen - Lindenstraße 1a - ein. Das Programm haben wir auf den Nachmittag gelegt, sodass möglichst viele Kolleg*innen aus allen Bereichen die Möglichkeit haben, vor oder nach ihrem Dienst teilzunehmen. Ich freue mich auf einen bunten Mix aus Vorträgen, Checks, Mitmachangeboten und gesunder sowie leckerer Verpflegung durch unser Küchenteam am Standort Sulingen.

Mit herzlichen Grüßen

Eva Brischke-Bau



Lebenshilfe
Grafschaft Diepholz

17. September 2025

Gesundheitstag



Lebenshilfe
Graftschaft Diepholz

Angebot mit Anmeldung* - bis 16.09.2025

*Telefonische Anmeldung bei Gaby Maschmann (-135)

AOK - Balance Board, BlazePods

Gleichgewichtsübungen, Reaktions- und Geschicklichkeitsübungen

AOK Niedersachsen

4 x pro Stunde

2 x **Workshop - Hautnah gesund**
„Wie Du Deiner Haut Gutes tust“
Ärzte- und Laserzentrum Sulingen

2 x **Workshop - zum Thema Stress**
„Warum Stress nicht von der Arbeit kommt!“
kurs-blick - Mukunda L. Hoffmann-Schreeck

Reset & Shine

„Bist Du bereit für Nackenfreiheit und ein neues Körpergefühl?“
Gudrun Fricke

Angebot ohne Anmeldung

Leichtes Krafttraining

Manuela Dannemann

Hygienetest mit Gewinnspiel

AOK Niedersachsen

Hör- und Sehcheck

Optik & Hörgeräte Evers

Yoga und Klangschalen

Marie Sprick

Fußdruckmessung

Sanitätshaus Bödeker

Fußball-Billard

auf dem Spielplatz der PMS

Cornhole Wurfspiel & XXL Mikado

auf dem Spielplatz der PMS

Pro-Fit Infostand

Herr Kmetsch

Job Rad

Fahrradwelt Sulingen | Job Rad

Richtig sitzen

Möbel Kurzbach

Weitere Angebote vor Ort

Gewinnspiel | Gesunde Snacks | Getränke

Achtung: Zeitgutschrift! 

Die Stunden können wie betriebsüblich eingetragen werden. Die Teilnehmerkarte dient als Nachweis des Besuches am Gesundheitstag. Die abgestempelte Karte (es müssen nicht alle Angebote wahrgenommen werden) werfen Sie bitte vor Ort in die Box am Eingang.

Teilnahmekarte Gesundheitstag



Lebenshilfe
Grafenschaft Diepholz

Name: _____

Einrichtung: _____

Datum: _____

Workshop 1

Hautnah gesund

Workshop 1

„Warum Stress nicht
von der Arbeit kommt!“

Leichtes Krafttraining

Hörcheck

Sehcheck

Nackenfreiheit

Fußdruckmessung

JobRad / Fahrradwelt

Yoga & Klangschalen

Balance-Board

BlazePods

Richtig sitzen