

LIEBE MITARBEITENDE,

für diesen Herbst haben wir ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern gibt es die Möglichkeit, an Koch- oder Abnehmkursen teilzunehmen, oder sich Grippe impfen zu lassen. Besonders den Body re:set-Kurs legen wir allen Frauen ans Herz!

Bleiben Sie gesund!

Ihre

Miriam Mack

MIRIAM MACK

Leitung Gesundheitsmanagement
Betriebliche Gesundheitsmanagerin
Naturheilkunde Beraterin



IHRE ANSPRECHPARTNER

SIMONE BOLLIAN

Leitung BEM, BGF
Dipl.- Sportpädagogin, MHBA
07822-77 17700
gesundheit@europapark.de



DR. GUNTER WEINREICH

Arbeitsmedizinischer Dienst
07822-77 15482
gunter.weinreich@europapark.de



GESUND DURCH DEN HERBST

DAS BGM-PROGRAMM VON
SEPTEMBER 2022 BIS JANUAR 2023

SEPTEMBER 2022

26 Start Abnehmkurs

„Abnehmen mit dem superlecker, satt & gut gelaunt-Prinzip“, 10-Wochen online-Programm. Mach mit, wenn du mehr über gutes, gesundes Essen lernen willst und deine Ernährung umstellen möchtest. Kurs-Kosten: € 129 (werden zu 100% erstattet) Anmeldeschluss: bis 21.09.2022 an gesundheit@europapark.de



28 20:00 – 21:00 Uhr Abnehmkurs – virtuelle Auftaktveranstaltung

Zum Start des Abnehmkurses erklärt Ernährungsexpertin Dr. Stefanie Ackermann den Ablauf und beantwortet deine Fragen.



29 12:30 – 12:45 Uhr Qigong in der Mittagspause

Wiese hinter der Gärtnerei (*nur bei trockener Witterung*)

30 15:00 – 16:00 Uhr Arbeitsmedizinische Sprechstunde* Dr. Weinreich

Du hast Beschwerden, die in Zusammenhang mit deiner Arbeit stehen? Dann kannst du gerne ohne Termin vorbeikommen.

OKTOBER 2022

05 Feel good um 11 – der Mitarbeiter Gesundheits-Talk

Externe Mitarbeiter-Beratung: Hilfe finden in Krisenzeiten, Hermann Gilsbach, bwl



07 Body RE:SET Kurs – fit, wach, energiegeladen

21-tägiger Online-Kurs mit live-Sessions für Frauen, die Ernährung und Hormonstoffwechsel in Einklang bringen wollen, Infos unter www.nobodytoldme.com, Kurskosten: € 80 (60% Ermäßigung auf die regulären Kurskosten!) Anmeldung: gesundheit@europapark.de



11 19:00 – 21:00 Uhr virtuelle Kochwerkstatt Immunsystem

Du kochst zuhause in deiner Küche leckere Immunbooster Anke Blattmann, AOK-Ernährungsberaterin



19 12:00 – 12:30 Uhr oder 20:00 – 20:30 Uhr Abnehmkurs – meet the expert – Sie fragen, ich antworte! (virtuell)

Dr. Stefanie Ackermann beantwortet alle individuellen Fragen zum Thema Abnehmen und Ernährung



20 18:00 – 20:00 Uhr Kochwerkstatt vegan

leckere Rezepte mit proteinreichen Produkten von Greenforce Testküche Logistikzentrum, Miriam Mack & Simone Bolland Anmeldung: gesundheit@europapark.de



NOVEMBER 2022

2 Feel good um 11 – der Mitarbeiter-Gesundheitstalk

Vortrag „Resilienz“, Peter Bolanz

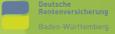


11 10:00 – 11:00 Uhr Arbeitsmedizinische Sprechstunde* Dr. Weinreich

Sicherheitszentrale

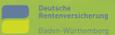
16 11:00 Uhr Feel good um 11 – der Mitarbeiter Gesundheits-Talk

Du willst präventiv was für deine Gesundheit tun und eine Woche raus aus dem Alltag? RV-Fit – das Präventionsprogramm für Arbeitnehmer, Natalie Schote, DRV



23 11:00 Uhr Feel good um 11 – der Mitarbeiter Gesundheits-Talk

Betriebliches Eingliederungs-Management kurz erklärt – Natalie Schote, DRV



24 20:00 – 21:00 Uhr virtuelle Kochwerkstatt

„Der Darm und seine geheimnisvollen Bewohner“

Info + Speisenzubereitung, Dr. Stefanie Ackermann, bekannt aus SWR Kaffee oder Tee Anmeldung: gesundheit@europapark.de



25 10:00 – 12:00 Uhr Gripeschutzimpfung Dr. Weinreich

Sicherheitszentrale, Raum Betriebsarzt, einfach vorbeikommen

28 13:00 – 15:00 Uhr Gripeschutzimpfung Dr. Weinreich

Hotel El Andaluz, Raum Miguel de Cervantes, einfach vorbeikommen

DEZEMBER 2022

1 17:00 – 19:00 Uhr Kinesiotaping – Hilfe zur Selbsthilfe

Orthopädische Beschwerden können durch Kinesiotapes deutlich gelindert werden, Anmeldung: gesundheit@europapark.de

5 8:00 – 10:00 Uhr Gripeschutzimpfung Dr. Weinreich

Hotel Krönasår, Raum Kontiki, einfach vorbeikommen

JANUAR 2023

9 40-Tage Zuckerfrei-Challenge

Wir starten wieder! 40 Tage ohne Industriezucker und Zuckeraustauschstoffe. Melde dich an und teile deine Erfahrungen mit der Challenge-community.

Anmeldung: gesundheit@europapark.de



Nichtraucherkurs

Interesse? Anmeldung: gesundheit@europapark.de
Termin Anfang Januar wird noch bekannt gegeben



*Anmeldung für alle Angebote: gesundheit@europapark.de, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!