

Donnerstag, 14. Oktober 2010

🕒 Neues Rathaus, V. Stock, Zimmer 502

### Kieser Training – ein starker Rücken kennt keinen Schmerz

Vortrag von Petra Heilmeyer, Geschäftsführerin

#### **Krafttraining als Prävention**

Das präventive Training dient der allgemeinen Kräftigung. Kräftigung ist ein effizienter Weg, sich für Alltag, Beruf und Sport gesund und leistungsfähig zu halten.

#### **Krafttraining als Therapie**

Ärztlich kontrolliert und therapeutisch angeleitet ermöglicht die Medizinische Kräftigungstherapie einen sicheren und gezielten Muskelaufbau bei stärkeren Beschwerden am Bewegungsapparat.

*Kraft ist nicht alles – aber ohne Kraft ist alles nichts*

🕒 Neues Rathaus, V. Stock, Zimmer 502

### Reisemedizin

Vortrag von Hannes Herbst, Betriebsarzt

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Reisevorbereitung aus medizinischer Sicht
- Reiseapotheke
- Reisekrankheiten
- Gefahren auf Reisen, Verhaltenstipps
- nach der Rückkehr

Freitag, 15. Oktober 2010

🕒 Neues Rathaus, V. Stock, Zimmer 501

### „O.L.I.V.E.R. - Prinzip“

O	=	Organisation
L	=	Lebensführung
I	=	Innovation
V	=	Vertrauen
E	=	Energie
R	=	Respekt

Vortrag von Oliver Riess, Personalfitnesstrainer, Lehrer für Fitness, Wellness und Gesundheit, Ernährungsberater, Polar OwnZone Guide, Weltrekordhalter, Karatetrainer

🕒 Baggersee, Parkplatz am Seehaus

### Nordic Walking mit der ganzen Familie

Trainingseinheit mit Oliver Riess, Weltrekordhalter im Nordic Walking

Zum Abschluss gibt es Obst und erfrischende Getränke!

Hinweis: Walkingstöcke – auch für Kinder! - können ausgeliehen werden. Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.

**Achtung:** Für die Nordic-Walking Stunde am Freitagnachmittag erfolgt keine Zeitgutschrift!

INFORMATIONEN

#### ANMELDUNG

Ihre Anmeldung nimmt Kathrin Horvat gerne telefonisch unter 305-1201 oder per E-Mail: [kathrin.horvat@ingolstadt.de](mailto:kathrin.horvat@ingolstadt.de) entgegen.

#### HINWEISE

Pro Person wird die Teilnahme an **einem** Vortrag als Arbeitszeit angerechnet. Die Teilnahme an weiteren Vorträgen ist nur in der Freizeit möglich!

Für die Einzeluntersuchungen „EvoCare-Screening“ und „Cardio Scan Messungen“ werden die Termine im 20-Minuten-Takt vergeben. Die Kosten für das „EvoCare-Screening“ sind direkt beim Diagnostik-Team zu bezahlen. Für die Dauer der Untersuchung muss nicht ausgestempelt werden!

Jeder Vortrag dauert ca. 90 Minuten.

**KIESER  
TRAINING**



© Stadt Ingolstadt, 2010



Stadt Ingolstadt

## Einladung zur Gesundheitswoche

vom 11. bis 15. Oktober 2010

[www.ingolstadt.de](http://www.ingolstadt.de)

**Montag, 11. Oktober 2010**

🕒 Neues Rathaus, V. Stock, Zimmer 502

### Übergewicht und Adipositas – Wahrheit und Mythen

Vortrag von Stefan Penther, Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation, Medizinischer Kräftigungstherapeut und Ausbilder für Fitness

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Entstehung von Übergewicht
- Warum Übergewicht krank machen kann
- Übersicht über bestehende Konzepte gegen Übergewicht (Diäten etc.) und deren Wahrheitsgehalt (Mythen)
- Fettverbrennung und Fettabbau
- Langfristige Lösungsansätze zur Reduktion von Übergewicht

🕒 Neues Rathaus, V. Stock, Zimmer 502

### Diabetes kommt auf leisen Sohlen

Vortrag von Evi Engelhardt, Ernährungsberaterin

Die unerkannte Diabeteserkrankung bedeutet ein großes Risiko, denn eine chronische Überzuckerung des Körpers kann zu Langzeitschäden bis hin zur Funktionseinschränkung verschiedener Organe führen. Liegt bereits eine gestörte und meist unerkannte Glukoseintoleranz vor, erhöht sich das Risiko deutlich, innerhalb der nächsten fünf Jahre einen Diabetes mellitus zu entwickeln.

Sie erhalten in diesem Vortrag wichtige Informationen über erste Anzeichen einer nicht erkannten Diabetes-Erkrankung und zu Grundzügen einer geeigneten und gesunden Ernährung.

Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit zu einer Blutzuckermessung, einem Sehtest und der Ermittlung Ihres BMI-Wertes.

**Dienstag, 12. Oktober 2010**

🕒 Neues Rathaus, V. Stock, Zimmer 501

### Durchs Auge ins Herz schauen – Früherkennung Schlaganfall/Herzinfarkt

Das Dr. Hein Diagnostik-Team führt das Screening (Dauer: 8-12 Minuten) durch. Das EvoCare-Screening Gefäßsystem ist vollkommen schmerzfrei, ohne Weiltropfen der Augen möglich und hat keinerlei Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit. Nähere Informationen unter [www.risikostop.de](http://www.risikostop.de).

Die Kosten pro Screening betragen 59 Euro Aktionspreis! (statt 79 Euro)

Die Kosten sind von jedem/r Mitarbeiter/in selbst direkt beim Diagnostik-Team zu entrichten.

Achtung: Anmeldung unbedingt erforderlich, da feste Termine vergeben werden! Zeitaufwand: 15 Minuten.

Für die Dauer der Untersuchung muss nicht ausgestempelt werden!

Stadttheater, Festsaal

### Große Personalversammlung

→ 12.30 bis 14.00 Uhr:

Kostenloses Mittagsbuffet im Foyer des Theaters für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

→ 14.00 bis 16.00 Uhr:

Große Personalversammlung im Festsaal

**Mittwoch, 13. Oktober 2010**

🕒 Neues Rathaus, V. Stock, Zimmer 501

### Cardio-Scan-Messungen

Über Klemmelektroden an Fuß- und Handgelenken werden die vom Herzen empfangenen Impulse digitalisiert und auf einem angeschlossenen Laptop umgewandelt. Mit dem Cardio-Scan werden verlässliche Werte zu Herzschlag und Herzfrequenzvariabilität dokumentiert.

Die Messung ist kostenlos!

**Achtung:** Anmeldung unbedingt erforderlich, da feste Termine vergeben werden! Zeitaufwand: 20 Minuten; Für die Dauer der Untersuchung muss nicht ausgestempelt werden!

🕒 Neues Rathaus, V. Stock, Zimmer 502

**Das ist zum Verrückt werden – aber nicht jeder wird es.**

**Wie wir im ganz normalen Alltagswahnsinn psychisch gesund bleiben können.**

Vortrag von Willi Strobl, Dipl. Pädagoge, Dipl. Sozialpädagoge, app. Psychotherapeut

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Ursachen und Formen psychosozialer Krisen
- Wie aus Krisen psychische Erkrankungen werden können
- Formen psychischer Erkrankungen
- Selbstheilungsprozesse oder warum nicht jede Krise in eine psychische Erkrankung führt
- Wann professionelle Hilfe notwendig ist, wo und wie man sie findet; möglicher Ablauf eines psychotherapeutischen Prozesses
- Möglichkeiten der Prävention im beruflichen und privaten Alltag

