

## ehb.gesund - Veranstaltungskalender Sommersemester 2022

**18. Mai:** Vortrag „**Pflege – Was Sie wissen sollten**“, 11:45 Uhr – 12:45 Uhr

In diesem Workshop rund um das Thema Pflege wird Frau Aylin Duran von der Techniker Krankenkasse gemeinsam mit Expert:innen der TK kurzweilig und verständlich die wichtigsten Informationen zum Thema Pflege erläutern. Dabei werden sie auf die unterschiedlichen Möglichkeiten der Pflege eingehen und darlegen, wie Sie als pflegende Person/ Angehörige bestens informiert sind und was zu tun/ zu beachten ist.

**22. Juni:** Workshop „**Gehirntraining**“, 11:45 Uhr – 12:45 Uhr

In diesem Workshop von Frau Teuffel, die als Pausencoach und Trainerin für Stressmanagement und Life Kinetik® arbeitet, erfahren Sie, warum und wie wir unser Gehirn trainieren sollten. Das Gehirntraining erfolgt in unterhaltsamen Kurzsequenzen, die zur Steigerung der Konzentration und zu einer besseren Vernetzung beider Gehirnhälften beitragen können. Abgerundet wird der Workshop mit Tipps zu den Themen Stressabbau, Konzentration und Pausenstrategien.

**29. Juni:** IKK BB **Berliner Firmenlauf** (Spendenlauf für die Ukraine)

Die EHB nimmt teil am 20. Berliner Firmenlauf der IKK BB, der in diesem Jahr als Spendenlauf für die Ukraine stattfindet. Die 5,5 km lange Strecke führt durch den Berliner Tierpark. Auch Rollstuhlfahrer:innen sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

**20. Juli:** Vortrag „**Regeneration**“, 11:45 Uhr bis 12:45 Uhr

Dauerhaft Leistung bringen – ist das möglich? Erfahren Sie in diesem Workshop alles rund um das Thema Regeneration. Wir zeigen Ihnen, warum es nicht nur für unsere Leistung, sondern auch unsere Gesundheit wichtig ist, regelmäßig unsere Batterien wieder aufzuladen.

Den Vortrag hält ein:e Expert:in von move UP, Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH.

**24. August:** Workshop „**Bewegungspausen am Schreibtisch**“, 11:45 bis 12:45 Uhr

Bei längerem Sitzen werden die Muskeln müde, der Kreislauf sinkt ab und die Konzentration lässt nach. Doch "Bewegungspausen am Schreibtisch" von nur ca. 5-10 Minuten mit leichten effektiven Übungen reichen schon aus, um wieder locker und entspannt weiterarbeiten zu können.

In diesem Workshop von Frau Gammert (u.a. Präventions-Expertin & Rückencoach) erfahren Sie, wie Sie in kürzester Zeit mit folgenden Inhalten wieder fit werden: gezielte Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für die sitzende Tätigkeit, Kräftigung mit einfachen Mitteln für mehr Energie sowie Augenübungen gepaart mit Nackenübungen. Das Training für zwischendurch macht Spaß, verbessert die körperliche Verfassung, erhöht die Konzentration und vertreibt das Stimmungstief.

**21. September:** Vortrag „**Mood Food**“, 11:45 Uhr bis 12:45 Uhr

Mood Food - Essen, das glücklich macht. Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel wahre Stimmungsbooster sind und welche Inhaltsstoffe sich positiv auf unseren Darm und unsere Hormonproduktion auswirken. Mit einfachen Tipps und Tricks macht Sie Ihre Ernährung im Nu glücklich und gesund.

Den Vortrag hält ein:e Expert:in von move UP, Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH.