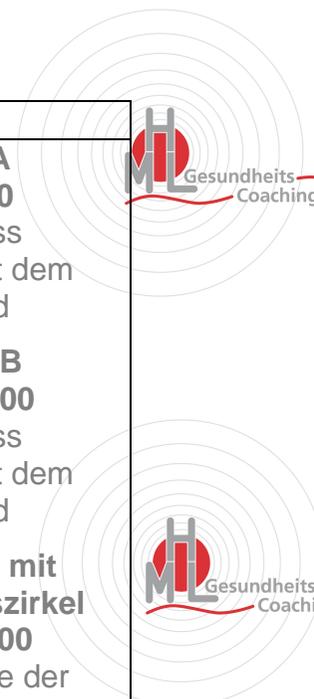


## Anhang IV: Rahmenprogramm der Gesundheitswochen in Hamburg und den Außenbüros

### Gesundheitswoche vom 4. bis 8. April 2005 in Hamburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>Begrüßung durch Gesundheitszirkel</b> <b>9.00 -9.45</b></p> <p><b>Gruppe A</b> <b>10.00-12.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauersport</li> <li>- Bewegte Pause</li> </ul>	<p><b>Gruppe B</b> <b>9.00-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichkeiten der Stressreduktion</li> <li>- Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung</li> </ul>	<p><b>Gruppe A</b></p> <p><b>A1 9.00-9.45</b> Müslibuffet mit Informationen</p> <p><b>10.00-11.30</b> Grundlagen gesunder Ernährung</p> <p><b>A2 11.45-12.30</b> Müslibuffet mit Informationen</p>	<p><b>Gruppe B</b> <b>B1 9.00-9.45</b> Müslibuffet mit Informationen</p> <p><b>10.00-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brainfood</li> <li>- Wege zu einem gesunden Gewicht</li> </ul> <p><b>B2 11.45-12.30</b> Müslibuffet mit Informationen</p>	<p><b>Gruppe A</b> <b>9.00-10.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenfitness</li> <li>- Übungen mit dem Fitness-Band</li> </ul> <p><b>Gruppe B</b> <b>10.30-12.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenfitness</li> <li>- Übungen mit dem Fitness-Band</li> </ul> <p><b>Abschluss mit Gesundheitszirkel</b> <b>12.00-13.00</b> Bekanntgabe der Gewinner, Feedback</p>
<p><b>Gruppe B</b> <b>13.00-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauersport</li> <li>- Bewegte Pause</li> </ul>	<p><b>Gruppe A</b> <b>12.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichkeiten der Stressreduktion</li> <li>- Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung</li> </ul>	<p><b>Gruppe B</b> <b>13.00-13.30</b> <b>Besuch der Ausstellung</b></p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen gesunder Ernährung</li> </ul>	<p><b>Gruppe A</b> <b>13.00-13.30</b> <b>Besuch der Ausstellung</b></p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brainfood</li> <li>- Wege zu einem gesunden Gewicht</li> <li>-</li> </ul>	



---

## **Gesundheitstage in Berlin (17-05-05) und Reutlingen (13-06-05)**

8.30 bis 8.45 **Begrüßung**

8.45 bis 10.15 **Info Ernährung** - Grundlage gesunder Ernährung

10.15 bis 10.30. **Pause mit kleinen Snacks**

10.30 bis 11.15 **Info Ernährung:** Brainfood

11.15 bis 12.00 **Info Stress und Ernährung:** Individuelle Stressoren erkennen

12.00 bis 13.00 **Mittagspause** mit kleinen Brainfood-Buffer

13.00 bis 14.00 Besuch der Ausstellung/Aktionen/Tests/Gespräche mit Referenten

14.00 bis 15.30 **Info Stress und Entspannung**  
Möglichkeiten zur Stressreduktion, **Praxis:** Entspannungsmethoden ( Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation )

15.30 bis 15.45 **Abschluss**

### **Aktionen / Ausstellung**

**Ernährung** - Qualität von Fruchtsäften abschätzen  
- Zuckergehalt von Lebensmitteln raten

**Sport** - Möglichkeiten 100 kcal durch Sport und Alltagsbewegung zu verbrennen

**Psychologie** - Individueller Stresstest

**Gesundheitsquiz mit attraktiven Gewinnen**

---

## **Gesundheitstag in Erfurt am 14.06.05**

8.30 bis 8.45 **Begrüßung**

8.45 bis 10.15 **Info Stress und Entspannung** - Individuelle Stressoren erkennen Möglichkeiten zur Stressreduktion

10.15 bis 10.30. **Pause**

10.30 bis 11.15 **Praxis:** Entspannungsmethoden ( Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation )

11.15 bis 12.00 **Info Sport und Bewegung**

12.00 bis 13.00 **Mittagspause**

13.00 bis 14.00 Besuch der Ausstellung/Aktionen/Tests/Gespräche mit Referenten

14.00 bis 14.45 **Gesundheit und (Ausdauer-) Sport (Theorie und Praxis)**

14.45 bis 15.30 **Rückenfitness (Theorie und Praxis)**

15.30 bis 15.45 **Abschluss**

### **Aktionen / Ausstellung**

**Sport** - Möglichkeiten 100 kcal durch Sport und Alltagsbewegung verbrennen  
- Bewegungstest

**Psychologie** -Individueller Stresstest

**Ernährung** - Zuckergehalt von Lebensmitteln raten

**Gesundheitsquiz mit attraktiven Preisen**

## Anhang V: MHL Stimmungsbarometer/Fragebogen

### MHL Stimmungsbarometer

Wir bedanken uns sehr herzlich für Ihre Teilnahme an der Gesundheitswoche und möchten gern wissen, ob Sie zufrieden waren. Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit und beantworten die folgenden Fragen.

Die Zahlen sind wie Zensuren in der Schule, 1 = sehr gut und 6 = ungenügend. Bitte kreuzen Sie die entsprechende Zahl an. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

<b>Meine Erwartungen und Wünsche an die Gesundheitswoche wurden</b>	1	2	3	4	5	6
	erfüllt					nicht erfüllt

**Wenn nicht erfüllt, warum nicht?**

<b>Fanden Sie die Inhalte der Veranstaltungen?</b>	zu umfangreich	gerade richtig	zu wenig
Sport/Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stressbewältigung/Entspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Können Sie die Inhalte für sich anwenden?</b>	ja	weiß noch nicht		nein		
	1	2	3	4	5	6

<b>Wie gefiel Ihnen die Präsentation der Themen?</b>	Sehr					gar nicht
Bewegung und Gesundheit/Ausdauersport	1	2	3	4	5	6
Stressreduktion/Entspannung	1	2	3	4	5	6
Frühstücksbüffett/Gesunde Ernährung	1	2	3	4	5	6
Brainfood/Gesundes Gewicht/Zwischenmahlzeiten	1	2	3	4	5	6
Rückenfitness	1	2	3	4	5	6

**Haben sie Interesse an weiterführenden Maßnahmen?**

	ja	nein	Einzel-coaching	Seminar
Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychologie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport/Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Haben Sie konkrete Vorstellungen?**

**Anhang VI: Auswertung MHL Stimmungsbarometer**