

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	Bitte die passende Zahl abstempeln.		

ANGEBOTE 2013

1. Gesundheitskurs des Fort- und Weiterbildungsprogramms

Auszug:

- Yiquan, LNB-Motion, Rücken-Fit
- Angebote zum Thema psychische Gesundheit
- Angebote zum Thema Suchtprävention
- Achtsamkeitstraining
- Bevor Sie auf dem Zahnfleisch gehen
- Life-Work-Balance: Schutz gegen Stress und Burnout
- Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln

2. Kurs Hochschulsport

3. GTZ-Abo

4. Pausenexpress

5. Mobile Massage

6. Azubi-Fit

7. Ich bin Nichtraucher!

8. Besuch der 7. Uni-Gesundheitstage am 14. & 15.05.2013

9. Besuch des Aktionstages „Psychisch stark am Arbeitsplatz“ am 29.01.2013

10. Besuch des Aktionstages Suchtprävention am 12.11.2013

11. Gripeschutzimpfung

12. Muskeltonus-Messung im Schulter-Nacken-Bereich

13. Ergonomieberatung durch Dez. 5.3.

14. Herzscreening

15. Venenmessung

16. Körperfettgewebemessung

17. Blutzuckermessung

18. Blutspende

19. Sportabzeichen

20. Zusatzangebot

21. Zusatzangebot

22. Zusatzangebot

Einsendeschluss ist der 20.12.2013!



KONTAKT

Dipl. Sportwiss. Sandra Bischof

Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement
Gesunde Hochschule

Universität Paderborn

Warburger Str. 100; 33098 Paderborn

Raum ZSL 1.204

Tel.: 05251/60-4305

Fax: 05251/60-4200

E-Mail: bischof@zv.upb.de



www.upb.de/gesundheit

**Abgabe des Gesundheitspasses bei
Frau Bischof bis zum 20.12.2013.**

Name

Adresse

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon (Büro)

Bereich

Raumnummer

Unterschrift

SO FUNKTIONIERT'S

- 1.) Auf Angebote achten.
- 2.) Infos auch unter:
www.upb.de/gesundheit
- 3.) Teilnehmen.
- 4.) Abstempeln lassen.
- 5.) Prämie wählen.
- 6.) Gesundheitspass einreichen.

Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten
an Dritte.



Unser PRÄMIEN-Angebot

- Igelball (2 Stempel)
- Bonuskarte
der Apotheke Schöne Aussicht (4 Stempel)
- TK T-Fitnessband (6 Stempel)
- TK Erste-Hilfe-Set (6 Stempel)
- Fitness Gutschein über 20 €;
frei einsetzbar für Kurse des Hochschul-
sports (9 Stempel)
- Gutschrift über 40 € bei Buchung eines
6-monatigen GTZ-Abos (12 Stempel)

Bitte wählen Sie eine der Prämien aus.
Je nach Anzahl Ihrer Stempel können Sie sich
für eine Prämie entscheiden.
Eine zeitliche Staffelung behalten wir uns vor.