

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.

ANGEBOTE 2010

1. Mobile Massage
2. Gesundheitskurs des Fort- und Weiterbildungsprogramms
3. Kurs Hochschulsport
4. GTZ-Abo
5. Ich bin Nichtraucher!
6. Raucherentwöhnungskurs
7. Gripeschutzimpfung
8. Blutspende
9. Ernährungsberatung
10. Ergonomieberatung durch Dez. 5.3.
11. Arbeitsplatzbezogene Rückenschule
12. „Pausenexpress“
13. Sportabzeichen
14. Körperfettgewebemessung
15. Blutzuckermessung
16. Cholesterinmessung

17. Blutdruckmessung

- | |
|-------------------|
| 18. Zusatzangebot |
| 19. Zusatzangebot |
| 20. Zusatzangebot |
| 21. Zusatzangebot |
| 22. Zusatzangebot |

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	

GESUNDHEITSPASS

für Mitarbeitende



2010



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 15.12.2010.**

Name

Adresse

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon (Büro)

Bereich

Raumnummer

Unterschrift

DER GESUNDHEITSPASS

Arbeit, Belastung, Zeitdruck, Stress: Dies alles sind Begriffe, die mit unserem Arbeitsleben durchaus verbunden sind. Damit sie nicht Überhand nehmen, bietet Ihnen die Universität Paderborn eine breite Palette an präventiven gesundheitsfördernden Angeboten an.

Diese werden auch 2010 wieder in dem Gesundheitspass für Mitarbeitende zusammengefasst. Er bietet Ihnen eine Vorschau auf die Gesundheitsangebote, die Sie im nächsten Jahr an Ihrem Arbeitsplatz erwarten. Eine verordnete Gesundheit gibt es nicht. Vielmehr ist es die eigene Initiative die der Gesundheitsförderung mehr Gewicht verleiht. Und dies vor allem auch am Arbeitsplatz. Investieren Sie also in Ihre Gesundheit. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren Angeboten.

Einsendeschluss ist der 15. Dezember 2010!

Unser PRÄMIEN-Angebot

Jeder Teilnehmer der mindestens **zwei Angebote** wahrgenommen hat, bekommt einen **Igel-Ball**.

- Bonuskarte der Apotheke Schöne Aussicht** (4 Stempel)
- TK T-Shirt + TK-Entspannungs-CD** (6 Stempel)
- Fitness Gutschein über 20 €; frei einsetzbar für Kurse oder GTZ-Abos des Hochschulsports** (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.