

## SO FUNKTIONIERT'S

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

Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.



© www.rls.de

## ANGEBOTE 2012

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

17. Blutzuckermessung
18. Cholesterinmessung
19. Blutdruckmessung
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



**2012**

## 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](http://www.upb.de/gesundheit)

**Abgabe des Gesundheitspasses bei  
Frau Bischof bis zum 21.12.2012.**

Name

---

Adresse

---

  

---

  

---

Geburtsdatum

---

E-Mail

---

Telefon (Büro)

---

Bereich

---

Raumnummer

---

Unterschrift

---

## DER GESUNDHEITSPASS

„Psychisch stark am Arbeitsplatz“: dieses neue Schwerpunktthema wird uns in den kommenden Jahren fortwährend begleiten. Einen präventiven Ansatz und Ausgleich zu Krankheitsbildern wie Burnout und Depression zu schaffen ist das primäre Anliegen. Hier ist die Einbindung von Mitarbeitenden, vor allem aber auch von Führungskräften gefragt. In diesem Zusammenhang hat das Schlagwort Work-Life-Balance erfolgreich Einzug in die Arbeitswelt gehalten. Es umfasst Aspekte wie das Wohlfühlen am Arbeitsplatz, den Spaß an der beruflichen Aufgabe und ein gutes Verhältnis zu Vorgesetzten und Kollegen aber auch die erfolgreiche Koordination von Arbeits- und Privatleben. Studien belegen, dass die genannten Aspekte die Qualität der Arbeit nachweislich erhöhen. Die Universität Paderborn als Gesunde Hochschule wird das Thema „Psychisch stark am Arbeitsplatz“ daher im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements nachhaltig unterstützen.

**Einsendeschluss ist der 21. Dezember 2012!**

## Unser PRÄMIEN-Angebot

- Igelball (2 Stempel)**
- Bonuskarte  
der Apotheke *Schöne Aussicht* (4 Stempel)**
- TK T-Shirt (6 Stempel)**
- TK-Handtuch (6 Stempel)**
- Fitness Gutschein über 20 €;  
frei einsetzbar für Kurse 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.

**Unter allen abgegebenen Gesundheitspässen  
verlosen wir 1 x 2 Karten für die PaderBaskets  
und 1 x 2 Karten für den SC Paderborn!**