

Pressemitteilung

Zwiesel/Viechtach, den 22.05.19

Fit und gesund in den Sommer Gesundheitstage in den Arberlandkliniken

Wechselnder Schichtdienst, ständige Umstellung des Schlafrhythmus sowie Stress im Arbeitsalltag beanspruchen den menschlichen Körper. Die Arberlandkliniken möchten als Arbeitgeber ein Zeichen setzen und veranstalten für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen Gesundheitstag zum Thema „Fit und gesund in den Sommer“. Darüber hinaus möchten die Arberlandkliniken auch den Bürgerinnen und Bürgern im Landkreis Regen die Gelegenheit bieten, sich an diesem Tag in unseren Häusern zu informieren. Gemeinsam mit der BKK Faber-Castell & Partner werden an den Informationstagen Infostände und Vorträge in Viechtach und Zwiesel angeboten.

Termine:

Montag, 03.06.2019, Arberlandklinik Zwiesel ab 10:00 Uhr

Mittwoch, 05.06.2019, Arberlandklinik Viechtach ab 10:00 Uhr

Infostand mit Smoothie- und Müslibar in den Eingangshallen

Gerade im Schichtdienst ist es wichtig, den Körper mit ausgewogener und gesunder Ernährung zu stärken. Hier gibt's Tipps, verschiedene Rezepte und selbstverständlich was zum Probieren. Unterstützt wird die Aktion durch die Küchen-Mitarbeiter der Arberlandkliniken. Die Infostände sind an den Aktionstagen jeweils ab 10:00 Uhr in den Eingangshallen für alle zugänglich.

Vorträge

Um selbst für eine optimale Ernährung zu sorgen, bieten wir an den beiden Gesundheitstagen Vorträge in der Cafeteria Zwiesel bzw. im Speisesaal Viechtach an. Programm:

14:00 Uhr: Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit: Tipps zur Umsetzung in Theorie und Praxis

16:00 Uhr: Versteckte Fette und Zucker: Wo sind sie zu finden und wie kann ich sie vermeiden?

Unseren Küchen-Teams freuen sich, Sie bei den Vorträgen mit gesunden Kostproben aus dem eigenen Haus begrüßen zu dürfen!

Ansprechpartner:

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Stephanie Blüml, Arberlandstraße 1, 94227 Zwiesel, Tel.: 09922 99-7436,

E-Mail: marketing@arberlandkliniken.de

www.arberlandkliniken.de