

Di, 17. März 2026 – Aktionstag Mentale Gesundheit

[Ganztags]

› Balance-Check** [BARMER]

Konferenzraum 1

Anspannung gehört zu unserem Alltag. Doch wie steht es aktuell um Ihre körperliche Entspannungsfähigkeit?

Der BARMER Balance-Check überprüft dies gerne für Sie. Die Messung der Schwankung der Herzfrequenz während und durch die Atembewegung gibt Aufschluss über den derzeitigen Zustand der inneren Regulations- und Regenerationsfähigkeit durch das autonome Nervensystem. Daraus lässt sich ableiten, wie gut sich ihr Körper nach stressigen Situationen wieder entspannen kann.

Bei dieser kurzen Atemmeditation erhalten Sie ein genaues Bio-Feedback, sowie wertvolle Tipps für einen entspannten Alltag. Die Ergebnisse der Messung sind vertraulich und nur für Sie persönlich!
[15 Minuten/Person]

Im Rahmen der Messung gibt die BARMER Zugänge zur App 7mind aus. Sie haben dadurch die Möglichkeit, die App für 3 Monate kostenlos zu testen.

Anmeldung über folgenden Link:

<https://bgm-termintool.de/PLHfe>

› Ihre Mental Health Literacy [Mentale Gesundheitskompetenz] [Unfallkasse Baden-Württemberg]

Vor den Konferenzräumen

Mythos-Quiz: Testen Sie spielerisch Ihr Wissen und erfahren Sie dabei Neues rund um das Thema mentale Gesundheit.

Wissen to go: Nehmen Sie sich Fact- und Worksheets sowie Takeaways zur eigenständigen Vertiefung von Wissen rund um mentale Gesundheit mit nach Hause.

Beratung: Lassen Sie sich für eine erste Orientierung zu Ihren individuellen Fragen rund um mentale Gesundheit beraten.

Di, 17. März 2026 – Aktionstag Infostände

[Ganztags]

› Betriebliches Gesundheitsmanagement [BGM] in den Kliniken Ostalb

[Betriebliches Gesundheitsmanagement]

Vor den Konferenzräumen

Infos zum BGM-Portfolio der Kliniken Ostalb
Ihre Anregungen und Wünsche an das BGM
Gewinnspiel: Fordern Sie Ihr Glück heraus!

Hauptpreis: Gutschein für eine persönliche video-gestützte Bewegungsanalyse bei Orthopädie-Schuhtechnik GRUSZKA

› AOK-Infostand [AOK Baden-Württemberg]

Konferenzraum 2

› BARMER-Infopoint [BARMER]

Vor den Konferenzräumen

› ZAR Aalen – Infostand [ZAR Aalen]

Konferenzraum 1

› Naturheilkunde - Infostand [Naturheilkunde]

vor den Konferenzräumen



Kliniken Ostalb

Im Kälbesrain 1
73430 Aalen



Personalentwicklung,
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Carolin Astfalk

Tel. 07361.55-3514

carolin.astfalk@kliniken-ostalb.de

www.kliniken-ostalb.de

Herzliche Einladung zu den Gesundheitstagen

Mi, 04.03.2026
Di, 17.03.2026



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesundheitstage 2026
im Ostalb-Klinikum

Herzliche Einladung

zu unseren Gesundheitstagen in Aalen!

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich am Massagetag eine kleine Auszeit zu gönnen und sich am Aktionstag u.a. über die Themen Fußgesundheit und mentale Gesundheit zu informieren. An zahlreichen Info-Ständen können Sie sich individuell beraten lassen. Durch kleine Check-Ups und weitere praktische Übungen erhalten Sie auch direkt eine individuelle Rückmeldung mit passenden Empfehlungen an die Hand.

Der Aktionstag findet von 9:15 - 15:00 Uhr statt.

Alle Beschäftigten erhalten eine Stunde Arbeitszeit für den Besuch des Aktionstages. Die 15-minütige Massage am Massagetag kann ebenfalls während der Arbeitszeit genossen werden.

Bitte sprechen Sie sich auf Ihrer Station/in Ihrer Abteilung ab und ermöglichen Sie sich gegenseitig die Teilnahme an den Gesundheitstagen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Anmeldung ja oder nein?

Die Angebote sind wie folgt gekennzeichnet:

****Anmeldung empfehlenswert:** Je nach Angebot ist eine Vorab-Anmeldung empfehlenswert. Wir haben die Angebote entsprechend markiert: ******.

Sollten Plätze frei bleiben, können Sie die Angebote selbstverständlich auch spontan nutzen.

Anmeldung und weitere Infos:

Carolin Astfalk
Betriebliches Gesundheitsmanagement [BGM] /
Personalentwicklung
carolin.astfalk@kliniken-ostalb.de
Tel. 07361.55-3514

Mi, 4. März 2026 - Massagetag

› **Entspannungsmassage****

[Bernd-Blindow-Schulen Aalen]

ab 12:30 - 16:00 Uhr

Nebenraum Casino

Die Schülerinnen und Schüler des Fachbereiches Physiotherapie der Bernd-Blindow-Schulen Aalen möchten Sie zu einer kleinen Auszeit am Arbeitsplatz einladen und bieten Ihnen eine 15-minütige Massage an.

Die Schülerinnen und Schüler freuen sich über kleine Spenden für ihre Abschlussfeier.

Bitte ein großes Handtuch mitbringen!

[15 Minuten/Person]

› **Mobile Massage auf Station**

[Bernd-Blindow-Schulen Aalen]

ab 12:30 - 16:00 Uhr

auf den Stationen

Die Schülerinnen und Schüler des Fachbereiches Physiotherapie der Bernd-Blindow-Schulen Aalen besuchen Sie auf der Station und laden Sie zu einer spontanen, mobilen Massage ein.

[10 Minuten/Person]

Di, 17. März 2026 – Aktionstag

Fußgesundheit

[Ganztags]

› **Präventive Fuß- & Ganganalyse im Klinikalltag**

[Sanitätshaus Schad]

Konferenzraum 4

Gesund arbeiten beginnt beim richtigen Stand. Der Arbeitsalltag im Klinikum fordert den Körper besonders durch langes Stehen und Gehen. Unsere präventive Fuß- und Ganganalyse sensibilisiert für die Bedeutung der Füße als Basis des gesamten Bewegungsapparates. Fehlbelastungen können sich auf Knie, Rücken und Muskulatur auswirken. Individuell angepasste Einlagen unterstützen eine gesunde Haltung, entlasten Gelenke und tragen aktiv zur Vorbeugung bei.

› **Fußwerkstatt**

[AOK Baden-Württemberg]

Konferenzraum 1

Trainieren Sie Ihre Füße. Die neun Übungsstationen eignen sich als Trainingsparcours, an dem individuell ausprobiert und geübt werden kann. Die Stationen zeigen wichtige Systeme und Strukturen für einen funktionellen und gesunden Fuß auf.

Nutzen:

- Aktivierung und Sensibilisierung der Fußsohlen
- Mobilisation und Stabilisation der Sprunggelenke
- Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur
- Dehnung der Fußgewölbe und Plantarfaszien
- Regeneration der Füße

Gesunde Füße sind im Alltag und Sport die Grundlage für eine schmerzfreie Bewegung. Das Fußtraining unterstützt dabei, die Fuß- und Beinmuskulatur zu stärken und eventuellen Dysbalancen entgegenzuwirken.

Hinweis: Aus hygienischen Gründen bitte ein frisches Paar Socken mitbringen.

› **Blazepods - Übungen zur Stärkung der**

Fußmuskulatur

[ZAR Aalen]

Konferenzraum 1

Trainieren Sie spielerisch mithilfe von Blazepods Ihre Fuß- und Sprunggelenksmuskulatur.