

Di, 10. März 2026 – Aktionstag

Mentale Gesundheit

[Ganztags]

› **Balance-Check****

[BARMER]

Konferenzraum 3

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/QXGkj>

› **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, 10. 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

› **Aromapflege für mentale- und Fußgesundheit [Naturheilkunde]**

Vor den Konferenzräumen

Fußbadesalze, Hautpflegeöl, Duftkissen,
weitere Aromapflegeprodukte

› **AOK-Infostand**

[AOK Baden-Württemberg]

Konferenzraum 1-2

› **BARMER-Infopoint**

[BARMER]

Vor den Konferenzräumen

› **ZAR Aalen – Infostand**

[ZAR Aalen]

Konferenzraum 1-2



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

Do, 05.03.2026
Di, 10.03.2026



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesundheitstage 2026
im Stauferklinikum

Herzliche Einladung

...zu unseren Gesundheitstagen in Mutlangen!

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 9:00 bis 15:00 Uhr statt.

Alle Beschäftigten erhalten eine Stunde Arbeitszeit für den Besuch des Aktionstages. Die 20-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

Do, 5. März 2026 - Massagetag

› Entspannungsmassage** [Fachschule Physiotherapie - DAA]

13:15 - 17:30 Uhr

Physiotherapieschule EG Raum 1 oder 2

Die Schülerinnen und Schüler der Fachschule Physiotherapie [DAA] möchten Sie zu einer kleinen Auszeit am Arbeitsplatz einladen und bieten Ihnen eine 20-minütige Massage an.

Bitte großes Handtuch mitbringen!
[20 Minuten/Person]

› Mobile Massage auf Station [Fachschule Physiotherapie - DAA]

13:15 - 17:30 Uhr

auf den Stationen

Die Schülerinnen und Schüler der Fachschule Physiotherapie [DAA] besuchen Sie auf der Station und laden Sie zu einer spontanen, mobilen Massage ein.

[10 Minuten/Person]

Di, 10. März 2026 - Aktionstag

[Zusatzangebot der Fachschule Physiotherapie - DAA]

› Bewegungskurs - Rücken** 13:15 - 13:45 Uhr; 14:00 - 14:30 Uhr

Bewegungsraum Pflegeschule

Im Bewegungskurs leiten die Schülerinnen und Schüler der Fachschule Physiotherapie Übungen zur Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur an. Wirken Sie Verspannungen entgegen und starten Sie nach dem Kurs wieder frisch durch!

Matten sind vor Ort vorhanden. Sportkleidung ist nicht erforderlich.

› Entspannungskurs** 13:15 - 13:45 Uhr; 14:00 - 14:30 Uhr

Bewegungsraum Pflegeschule

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit vom Arbeitstrubel. Nach dem angeleiteten Entspannungskurs kommen Sie erholt und mit neuer Energie wieder zurück.

Matten sind vor Ort vorhanden. Sportkleidung ist nicht erforderlich.

› Entspannungsmassage** [Fachschule Physiotherapie - DAA]

14:45 - 17:30 Uhr

Bewegungsraum Pflegeschule

s. o.

Di, 10. März 2026 - Aktionstag

Fußgesundheit

[Ganztags]

› Fußdruckmessung** [Sanitätshaus Weber & Greissinger]

Konferenzraum 1-2

Mit Hilfe der angebotenen Fußdruckmessung wird die Abrollbewegung des Fußes begutachtet. Durch die Orthopädietechniker-Meister vor Ort wird das Ergebnis unmittelbar ausgewertet, sodass bei Auffälligkeiten eine individuelle Einlagenversorgung durch das Sanitätshaus Weber & Greissinger im Nachgang erfolgen kann.

› Fußwerkstatt [AOK Baden-Württemberg]

Konferenzraum 1-2

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 1-2

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