

GESUNDHEITSPASS

für Mitarbeitende



2014

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.		

ANGEBOTE 2014

1. Gesundheitskurs des Fort- und Weiterbildungsprogramms

Auszug:

- Zumba, Flexi-Bar, RückenFit
- Angebote zum Thema psychische Gesundheit
- Angebote zur Stressprävention
- Angebote zur Suchtprävention
- Achtsamkeitstraining
- Ernährung und Krebs
- Mobbing, Deeskalations-Training
- Schlafen Sie gut!?

2. Kurs Hochschulsport

3. GTZ-Abo

4. Pausenexpress

5. Mobile Massage

6. Azubi-Fit

7. Ich bin Nichtraucher!

8. Besuch der Aktionswoche „Psychisch stark“ vom 27.-30.01.2014

9. Besuch des Aktionstages Suchtprävention am 11.11.2014

10. Gripeschutzimpfung

11. Ergonomieberatung durch Dez. 5-3.

12. Entspannungs-Coaching

13. Stress-Test

14. Herzscreening

15. Lungen-Check

16. Körperfettgewebemessung

17. Blutzuckermessung

18. Blutspende

19. Sportabzeichen

20. Zusatzangebot

21. Zusatzangebot

22. Zusatzangebot

Einsendeschluss ist der 19.12.2014!

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 19.12.2014.**

Name

Adresse

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon (Büro)

Bereich

Raumnummer

Unterschrift

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.

Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten
an Dritte.



Unser PRÄMIEN-Angebot

- 6 Wassergläser (2 Stempel)
- Bonuskarte
der Apotheke Schöne Aussicht (4 Stempel)
- TK Fitnessband (6 Stempel)
- TK Warmhaltekaffeebecher (6 Stempel)
- Fitness Gutschein über 20 €;
frei einsetzbar für Kurse des Hochschul-
sports (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.