

# Das Plus für Deine Gesundheit | BGM Veranstaltungen

Die Anmeldung erfolgt mit vollständigem Namen per Mail an [bgm@zollernalb-klinikum.de](mailto:bgm@zollernalb-klinikum.de) bis eine Woche vor Veranstaltungstermin.

## DIÄTMYTHEN UNTER DER LUPE

Silke Bratke, Diätassistentin, Ernährungsberaterin VfED

📅 **Dienstag, 23.01.2024 | 17:00 Uhr | Seminarraum 2**

Anmeldung: [bgm@zollernalb-klinikum.de](mailto:bgm@zollernalb-klinikum.de)

## INTERNE FORTBILDUNG „GESUNDES ARBEITEN“

📅 **Mittwoch, 10.04.24 | 09:30-11:00 Uhr | Seminarraum 2 (Balingen)**

Anmeldung: [bgm@zollernalb-klinikum.de](mailto:bgm@zollernalb-klinikum.de)

Unkostenbeitrag für Externe: 15 €

## ENERGIESPAREN: KLEINER DREH - GROSSE AUSWIRKUNGEN

Hüseyin Ügür, Infrastruktur, Hauswirtschaft

📅 **Donnerstag, 01.02.2024 | 17:30 Uhr | Konferenzraum Albstadt**

*Im Rahmen des Projektes Klimaretter - Lebensretter*

## WIE HÄNGT UNSERE GESUNDHEIT MIT DEM KLIMASCHUTZ ZUSAMMEN?

Anna-Lena Keller, M.A. Sportwissenschaft

📅 **Donnerstag, 18.04.2024 | 17:30 Uhr | Seminarraum 2**

*Im Rahmen des Projektes Klimaretter - Lebensretter*

## MEINE GESUNDHEIT IST GRÜN!

Die Treppe nutzen und dem Aufzug den Rücken kehren. Mit Fahrrad alltägliche Wege zurücklegen, anstatt gemütlich das Auto nehmen. Wie wir mit einfachen Alltagsaktivitäten unsere Gesundheit fördern und gleichzeitig das Klima schützen können, erarbeiten wir gemeinsam in diesem Workshop.

Anna-Lena Keller, M.A. Sportwissenschaft

📅 **Mittwoch, 21.02.2024 | 17:00 Uhr | Seminarraum 2**

Anmeldung: [bgm@zollernalb-klinikum.de](mailto:bgm@zollernalb-klinikum.de)

Unkostenbeitrag für Externe: 15€

*Im Rahmen des Projektes Klimaretter - Lebensretter*

## K(L)EINE BOHNE – GROSSE WIRKUNG!

Wie wirkt Koffein im Körper und welche Mengen sind empfohlen? Was können wir beim Einkauf von Kaffee berücksichtigen, um faire Bedingungen für Produzenten zu schaffen? Diese und weitere Themen beschäftigen uns in diesem Workshop.

Silke Bratke, Diätassistentin, Ernährungsberaterin VfED

📅 **Dienstag, 23.04.2024 | 17:00 Uhr | Seminarraum 2**

Anmeldung: [bgm@zollernalb-klinikum.de](mailto:bgm@zollernalb-klinikum.de)

Unkostenbeitrag für Externe: 15€

*Im Rahmen des Projektes Klimaretter - Lebensretter*

## DARMKREBS: VORSORGE, DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Dr. Uwe Markert, Chefarzt Allgemein-, Viszeral- & endokrine Chirurgie

📅 **Donnerstag, 21.03.2024 | 17:30 Uhr | Seminarraum 2**

*Im Rahmen der BGM-Gesundheitskampagne Care Life*

## TIEF DURCHATMEN - MIT AUSDAUERTRAINING DER LUNGE ETWAS GUTES TUN!

Anna-Lena Keller, M.A. Sportwissenschaft

📅 **Donnerstag, 16.05.2024 | 17:30 Uhr | Konferenzraum 1 (BL)**

*Im Rahmen der BGM-Gesundheitskampagne Care Life*

# 1. Halbjahr