



## Liebe Beschäftigte der Landeshauptstadt Düsseldorf,

das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) bietet Informationen, Mitmachaktionen und Seminare zum Thema Herz-Kreislaufgesundheit an.

Die Aktionsplanung erfolgte durch die Projektgruppe *Bewegung und Ernährung ProBeEr*

### Mitwirkende

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Sportamt
- Gesundheitsamt
- Personalakademie
- Betriebssportgemeinschaft der Landeshauptstadt Düsseldorf e. V.
- Personalrat
- mas medical airport service GmbH

### Kontakt und Anmeldung

Rolf Ribbert  
rolf.ribbert@duesseldorf.de  
Telefon 0211 89-92962



Landeshauptstadt  
Düsseldorf

### Herausgegeben von der

Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Moskauer Straße 27, 40227 Düsseldorf

**Verantwortlich** Sascha Martini

11/20-10.  
[www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)

© Jecapix – iStock

Angebote des BGM zur  
Herz-Kreislaufgesundheit

# damit die Pumpe funktioniert

**Düsseldorf**  
Nähe trifft Freiheit



## Infostände des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Unter Beteiligung der mas medical airport Service GmbH als betriebsärztlicher Dienst der Landeshauptstadt Düsseldorf und der Betriebssportgemeinschaft (BSG) der Landeshauptstadt Düsseldorf.

### Tag der neuen Reinigung

Sa., 14. März 2020, 11 bis 14 Uhr  
Dieter-Forte Gesamtschule, Mensa,  
Heidelberger Straße 75

### Personalversammlung Allgemeine Verwaltung

Di., 24. März 2020, ab 8.30 Uhr  
Mitsubishi-Electric-Halle im Foyer,  
Siegburger Straße 15

### Personalversammlung Amt 68

Mi., 25. März 2020 ab 13 Uhr,  
Henkel-Saal, Ratinger Mauer

### Themen

- Gesundheitstests (Körperfettmessung, Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin und kardiovaskuläres Risikoprofil)
- Informationen über Raucherentwöhnung
- Beratung zu Sportangeboten
- Herz-Kreislauf-Aktionsangebote 2020

**\*Eine Teilnahme während der Dienstzeiten ist mit der Dienststelle abzustimmen.**

## Sportaktivitäten\*

### BSG Ausdauertraining für Einsteiger\*innen mit Prof. Dr. Thorsten Kreutz „Mein Ziel: 3.000 Meter für das Sportabzeichen“

Im Anschluss an den Besuch des Seminars *Wissenschaft trifft Praxis*, 4 Termine, 14-tägig, Treffpunkt an der Mitsubishi-Electric-Halle. Für diese Veranstaltung wird eine Teilnahmegebühr erhoben.

### BSG-Aqua-Kurse im Düsseldorfstrand

montags 16.15 Uhr und 17.10 Uhr,  
mittwochs 16.15 Uhr (ab April 2020)  
Für diese Veranstaltung wird eine Teilnahmegebühr erhoben.

### geführte Fahrradtouren, 2 bis 3 Stunden durch Düsseldorf

jeweils dienstags, 31. März, 21. und 28. April um 18 Uhr,  
wechselnde Treffpunkte

### geführte Fahrradtouren durch Düsseldorf für Teams, Abteilungen und Ämter

teilen Sie uns Ihre Terminwünsche mit

### ZeroHungerRun

Do., 14. Mai 2020 im Südpark  
Es wird eine Teilnahmegebühr in Form einer Spende für die Welthungerhilfe erhoben.

### B2Run Düsseldorf Firmenlauf

Di., 9. Juni 2020 an der Arena Düsseldorf  
Begrenzte Anzahl kostenloser Startplätze, Anmeldung erforderlich.

### Stadtradeln 2020

Kilometer sammeln im Team vom Fr., 29. Mai bis  
Do., 18. Juni 2020, Anmeldung erforderlich

### Düsseldorf am Ruder

Benefizregatta am Sa., 15. August 2020 im Medienhafen  
Begrenzte Anzahl kostenloser Startplätze.

## Seminarangebote\*

### Wie ernähre ich mich ausgewogen im Arbeitsalltag

Di., 4. August und Mi., 4. November 2020  
jeweils von 9 bis 15.30 Uhr  
Kölner Straße 180, Raum 212  
Anmeldung erforderlich unter  
[ernaehrungsberatung@duesseldorf.de](mailto:ernaehrungsberatung@duesseldorf.de)

Referentin: Barbara Prodöhl, Gesundheitsamt  
Die Ernährungspyramide und die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für eine ausgewogene Ernährung werden vermittelt.

### Seminarschwerpunkte

- Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung
- Welche Getränke sind für den Arbeitsalltag empfehlenswert
- Ideen und Tipps, wie Sie sich an einem Arbeitsalltag gut versorgen können

### Wissenschaft trifft Praxis – fit durch Ausdauertraining

Mo., 18. Mai 2020, Moskauer Straße 25  
Referent: Prof. Dr. Thorsten Kreutz  
Anmeldung erforderlich unter [stefanie.zeleken@duesseldorf.de](mailto:stefanie.zeleken@duesseldorf.de), nur begrenzte Teilnehmeranzahl

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen und erfahren in diesem Praxisseminar, wie sie ihr individuelles Ausdauertraining selbst steuern und durchführen können. Sie lernen ihre persönlichen Ziele wie zum Beispiel Körpergewichtsreduktion, Stärkung ihres Herz-Kreislauf-Systems oder die Teilnahme an einem Volkslauf mit viel Freude und Spaß zu erreichen.

### Seminarschwerpunkte

- Herz-Kreislauf-System und Sport
- Ausdauertraining als Medikament
- Trainingssteuerung
- 2 Praxiseinheiten
- Trainingsberatung