

Gesundheitswoche 2026

Zeit für dich. Zeit für Gesundheit.

Im Rahmen der Gesundheitswoche Mecklenburgische Seenplatte lädt das DBK zu einer Reihe von Angeboten rund um Bewegung, Entspannung und Prävention ein. Bitte beachten Sie, dass die Kurse nicht zur regulären Arbeitszeit zählen. Eingeladen sind alle Mitarbeiter des Hauses sowie externe Gäste.

Anmeldungen bis 20.04.2026
per E-mail an: KolleyU@dbknb.de

28.04.2026

Klang und Entspannung mit Frau Reimer

14:00 Uhr – 15:00 Uhr | Raum S.1.11

Max. 10 Teilnehmer

29.04.2026

Fit am Arbeitsplatz

Turnraum der Physiotherapie | Haus P Ebene 1

10:00 Uhr – 10:20 Uhr | 10:30 Uhr – 10:50 Uhr

11:00 Uhr – 11:20 Uhr | 11:30 Uhr – 11:50 Uhr

Max. 10 Teilnehmer pro Durchgang

30.04.2026

Klang und Entspannung mit Frau Reimer

10:00 Uhr – 11:00 Uhr | Raum S.1.11

Max. 10 Teilnehmer

04.05.2026

Entschleunigen und entspannen durch Achtsamkeit – Waldbaden mit Frau Teller

13:00 Uhr – 14:30 Uhr

Bethesda Klinik vor dem Haupteingang

Bequeme Kleidung dem Wetter angepasst (Waldspaziergang)

Max. 8 Teilnehmer

05.05.2026

AVEM Stressmessung | Impulse zum Umgang mit Stress und Stressprävention

10:00 Uhr – 14:00 Uhr | AOK

Bethesda Klinik | Veranstaltungsraum VRG0105

Termine im 15-Minuten-Takt

14 Plätze insgesamt, pro Termin nur eine Person möglich

Impulsvortrag „Körper und Seele“

Achtsamkeit und Bewusstsein

11:00 Uhr – 11:30 Uhr | AOK

> Stressmanagement

> Zeitmanagement

> Resilienz & Psychische Widerstandsfähigkeit

> Motivation und Sinnerfüllung

> Der Rücken beginnt im Kopf

Schnupperkurs „Körper und Seele“

11:30 Uhr – 12:00 Uhr | AOK

> Progressive Muskelentspannung

> Autogenes Training

> Atementspannung

> Fantasiereisen

> Qigong

> Yoga

> Dehnung & Mobilisation

> Wirbelsäulengymnastik

Max. 50 Teilnehmer

06.05.2026

Yoga zur Entspannung mit Frau Freuer

11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Turnraum der Physiotherapie Haus P

Max. 10 Teilnehmer

07.05.2026

Rückenschule mit dem Fitnessstudio Cleverfit

10:00 Uhr – 11:00 Uhr

13:30 Uhr – 14:30 Uhr

14:45 Uhr – 15:45 Uhr

Bethesda Klinik | Veranstaltungsraum VRG0105

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Max. 12 Teilnehmer pro Durchgang

08.05.2026

Messe auf dem Marktplatz Neubrandenburg

10:00 Uhr – 15:00 Uhr

*Die Veranstaltung ist für Mitarbeiter des Hauses und externe Gäste