

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.

### ANGEBOTE 2025

1. Gesundheitskurs Fort- und Weiterbildungsprogramm
2. Kurs Hochschulsport
3. GTZ-Abo
4. Pausenexpress
5. Teilnahme an der Sportpartner-Börse
6. Mobile Massage
7. Teilnahme an den Uni Gesundheitstagen (24. & 25.06.2025)
8. Teilnahme am Gesundheitstag „Mentale Gesundheit“ (11.11.2025)
9. Teilnahme am Aktionstag Verkehrssicherheit „Sicher & gesund zur Uni“ (18.11.2025)
10. Ich bin Nichtraucher.
11. Raucherentwöhnungskurs
12. Gripeschutzimpfung
13. Ergonomieberatung durch SG 5.3
14. Ausdauer-Step-Test (12. & 13.02.2025)
15. Kraftanalyse Hals/Nacken (02. & 03.07.2025)
16. Schlafradar, digital (24. & 25.09.2025)
17. Resilienz-Guide, digital (29. & 30.10.2025)
18. Pupillographie (03. & 04.12.2025)
19. Fahrrad-Check (14. & 15.05.2025)
20. Teilnahme am Stadtradeln (18.05.-08.06.2025)
21. Mit dem Rad/zu Fuß zur Arbeit
22. Teilnahme Volkslauf
23. Pflanzaktion/Waldpflege Campuswald
24. Sportabzeichen
25. Blutspende

Bitte die passende Zahl abstempeln lassen.

**Einsendeschluss ist der 19.12.2025**

©www.rls.de

## GESUNDHEITSPASS

für Mitarbeitende 2025



## KONTAKT

### Sandra Bischof

Koordinatorin Gesundheitsmanagement

Gesunde Hochschule

Universität Paderborn

Warburger Str. 100

33098 Paderborn

Raum ZSL 1.204

Tel.: 05251/60-4305

E-Mail: bischof@zv.upb.de

Aktuelle Infos gibt's unter

[www.upb.de/gesundheit](http://www.upb.de/gesundheit)

Name \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bereich \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Raum \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## SO FUNKTIONIERT'S

- 1.) Auf Angebote achten
- 2.) Infos auch unter:  
[www.upb.de/gesundheit](http://www.upb.de/gesundheit)
- 3.) Teilnehmen
- 4.) Abstempeln lassen  
(bei Frau Bischof im ZSL-Gebäude)
- 5.) Prämie wählen
- 6.) Gesundheitspass einreichen

Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

## Unsere Prämien

- 6 Wassergläser (4 Stempel)
- 1 Mobile Massage (7 Stempel)
- UPB-Trinkflasche (9 Stempel)  
Farbe: blau  weiß
- UPB T-Shirt (9 Stempel)  
Größe (S - XXL): \_\_\_\_\_
- Hochschulsport-Gutschein über 20 €;  
frei einsetzbar für Kurse des  
Hochschulsports (9 Stempel)
- Hochschulsport-Gutschein über 40€;  
einsetzbar für die Buchung eines  
6-monatigen GTZ-Abos (12 Stempel)

Je nach Anzahl Ihrer Stempel können Sie eine Prämie auswählen.