



## Einladung

Zum 8. Bayernweiten Aktionstag „Gesunde Hochschule“ mit dem Motto „Bewegung und Beweglichkeit“.

TUMgesund - die Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung - und das Hochschulreferat 6 - Sicherheit und Strahlenschutz - wollen Sie mit einem breitgefächerten Angebot dazu animieren, sich zum Thema „Bewegung und Beweglichkeit“ zu informieren.

Kompetente Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen von Lehrstühlen und Abteilungen der TUM, Krankenkassen und örtlichen Anbietern aus dem Gesundheitsbereich geben Tipps und zeigen Möglichkeiten auf, die Gesundheit zu schützen und Krankheiten vorzubeugen.

Die Technische Universität München lädt alle Hochschulangehörigen jeweils von **10:00 Uhr bis 15:00 Uhr** ein, den diesjährigen Aktionstag „Gesunde Hochschule“ zu besuchen:

München, 04. Juni 2019  
Immatrikulationshalle  
TU München, Arcisstraße 21

**Freising-Weihenstephan, 05. Juni 2019**  
**Zentrales-Hörsaalgebäude, Geb. 4214**  
**Maximus-von-Imhof-Forum 6**

Garching, 06. Juni 2019  
Magistrale Fakultät Maschinenwesen

**Die Zeit der Teilnahme am eigenen Standort gilt als Arbeitszeit.**

Deutsche Rentenversicherung Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung

Werkfeuerwehr Erste Hilfe am Campus Weihenstephan

## Weitere Aktionsstände

Eine Kurzbeschreibung der angebotenen Aktionen finden Sie auf der Homepage TUMgesund.

## Rahmenprogramm am 05. Juni 2019

ab 10.00 h Dauer ca. 15 Min.	<b>Wirbelsäulen-Screening (TK)</b> (Foyer)
ab 10.00 h Dauer ca. 20 Min.	<b>Haltungsdiagnostik (TK)</b> (Foyer)
ab 10.00 h Dauer ca. 15 Min.	<b>Ausdauer-Check (TK)</b> (Foyer)
ab 10.00 h Dauer ca. 15. Min.	<b>Ruderergometer (DAK)</b> (Foyer)
ab 10.00 h Dauer ca. 15 Min.	<b>twall® Reaktionswand (DAK)</b> (Foyer)
ab 10.00 h Dauer ca. 15 Min.	<b>Beweglichkeitsscreening (SBK)</b> (Foyer)
ab 10.00 h Dauer ca. 15 Min.	<b>Check-Up: Wirbelsäulen-Screening (Barmer)</b> (HU42)
ab 10.00 h Dauer ca. 15 Min.	<b>Back-Check (AOK)</b> (Raum HU41)
ab 10.00 h Dauer ca. 15 Min.	<b>Check-Up: Ganganalyse mit dem G-Walk (Barmer)</b> (Foyer)
11.45 h und 14.00 h Dauer ca. 30 Min.	<b>Meditation in Bewegung</b> (Raum S2)
11.00 h und 13.15 h Dauer ca. 30 Min.	<b>Yoga</b> (Raum S1)

**Anmeldung beim Personalrat bis zum 24. Mai erforderlich, Tel. 08161 713700**

### Ohne Anmeldung

ab 10.00 h bis 15.00 h	<b>Zeigen Sie Haltung!</b> (SBK)
10.15 h Dauer ca. 30 Min.	<b>Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung</b> (S3)
12.30 h Dauer ca. 30 Min.	<b>Entspannungsübungen zum Kennenlernen (Claus Hertl)</b> (S1)

## Aktionsstände

AOK	Back-Check, Smoothie-Rad
Barmer	Check-Up: Ganganalyse m. d. G-Walk, Check-Up: Wirbelsäulen-Screening
DAK	twall® Reaktionswand, Ruderergometer
Siemens BK	Zeigen Sie Haltung!, 6 Beweglichkeitsscreening
TK	Ausdauerstest, Haltungsdiagnostik, Wirbelsäulenscreening
HR 6: Betriebsärztlicher Dienst	Wie sitze ich richtig im Büro, persönl. Ergonomie Pass
HR 6: Arbeitssicherheit	Sicherheit für Gesundheit, Gleichgewichtsübungen, Prävention
HR 6: Psycho-Soziale Beratung	Präsentation, Entspannungsübungen leicht gemacht
TUM.Family	Bewegliche Finger
Lst. für Ernährungsmedizin	„Bewegung hält Gefäße fit“
Rolfingpraxis Sabine Pleßl und Naturheilpraxis Atzenhofer	Rolfing
HSWT: Anke Bimmer, Diabetesberaterin	Blutzucker-, Blutdruck-, Cholesterinmessung, Ernährungswaage, Zuckerrätsel
Hörgeräte Seifert	Schnellhörtest und Gehörschutz im Hörmobil
Riedl und Reif Augenoptik	Sehtest, Brillencheck, Amslertest, Infos über Bildschirmbrillen
Renate Luz	Beweglich, entspannt und kraftvoll durch Yoga
Elisabeth Liebl	Meditation in Bewegung

**Fortsetzung der Liste auf der linken Faltblattseite unten**