

Einladung

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

Bewegung ist wichtig – für Körper, Geist und Seele. Sie hält uns fit und stärkt das Wohlbefinden. Unter dem Motto „Bewegung und Beweglichkeit“ möchten wir Sie mit einem breitgefächerten Programm dazu anregen und Ihnen zeigen, wie Sie durch einen aktiven Lebensstil Ihre Gesundheit stärken und Ihre Lebensqualität erhalten können. Organisiert wird der Aktionstag von TUMgesund – die Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung – und das Hochschulreferat 6 (Sicherheit und Strahlenschutz).

Kompetente Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen von Lehrstühlen und Abteilungen der TUM, Krankenkassen und örtlichen Anbietern aus dem Gesundheitsbereich geben Tipps und zeigen Möglichkeiten auf, wie Sie – auch an ihrem Arbeitsplatz – Bewegung und gute Ernährung in Ihren Alltag einbauen können.

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.

Rahmenprogramm am 04. Juni 2019

ab 10.00 Uhr Plateau Audimax	Herz- und Stress-Check oder Stoffwechsel und Ernährung (wellUnited) Dauer ca. 20 Min.
ab 10.00 Uhr	Backcheck (AOK) Dauer ca. 12 Min.
ab 10.00 Uhr	Ruderergometer (DAK) Dauer ca. 15 Min.
ab 10.00 Uhr	Beweglichkeitsscreening (SBK) Dauer ca. 15 Min.
ab 10.00 Uhr	Ausdauerstest (TK) Dauer ca. 15 Min.
ab 10.00 Uhr	Haltungsdiagnostik (TK) Dauer ca. 15 Min.
ab 10.00 Uhr	Wirbelsäulenscreening (TK) Dauer ca. 15 Min.
10.45 / 13.45 Uhr Raum 2015, 2. OG	Entspannung leicht gemacht (Claus Hertl) Dauer ca. 15 Min.
12.00 / 13.30 Uhr <u>12.45 Uhr</u> Raum 009, EG	Qigong Taiji * (Regine Striewski-Jäger) Dauer jeweils 30 Min.
11.00/12.15/13.00 Uhr Raum 006, EG	Meditation in Bewegung (Elisabeth Liebl)
10.00 / 14.30 Uhr Raum 009 / 006, EG	Pilates (Nancy Schwarz) Dauer jeweils 30 Min
11.00 / 14.00 Uhr Raum 009, EG	Sivananda Yogastunde Dauer jeweils 60 Min

Vorträge ohne Anmeldung

10.00 – ca. 11 Uhr Hörsaal 1180	Achtsame Nutzung der Natur – Ergebnis der Studie „Green Exercise“ (Prof. J. Beckmann, Lst. Sportpsych.)
11.00 – ca. 11.45 Uhr Hörsaal 1180	Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung
13.00 – ca. 14 Uhr Hörsaal 1180	Die Dickmacher unserer Zeit – Wie Sie trotzdem gesund bleiben (Dr. Christina Holzapfel, Inst. f. Ernährungsmedizin, TUM, MRI)

Aktionsstände

**bitte Hinweise beachten*

AOK + Motion Sports	Mühlenfahrrad Backcheck – wie stark ist Ihr Rücken?
Bibliothek	Bücherausstellung
Body & Soul	Fitness und Wellness in München
DAK	Ruderergometer
Deutsche Rentenversicherung	Präventionsleistungen der DRV
Inst. f. Ernährungsmedizin	Vortrag „Die Dickmacher unserer Zeit – wie Sie trotzdem gesund bleiben“ mit Dr. Christina Holzapfel und Informationsstand
Familienservice	Informationsstand
Hörgeräte Seifert	Schnellhörtest und Informationen zu Gehörschutz im Hörmobil
HR 6: Betriebsärztlicher Dienst	Wie stelle ich meinen Bürostuhl ein? Beratung und persönl. Ergonomiepass
HR 6: Arbeitssicherheit	Sicherheit für Gesundheit: Gleichgewichtsübungen, Unfallprävention
HR 6: Psychosoziale Beratung	Präsentation, Entspannungsübungen
Elisabeth Liebl	Meditation in Bewegung *
Nancy Schwarz	Pilates zum Kennenlernen *
Siemens BK	Beweglichkeitsscreening, „Zeigen Sie Haltung“ – Aktion
Sivananda Yoga Zentrum	Ganzheitliches Yoga für körperliche und geistige Ausgeglichenheit *
Lst. f. Reh. + Präv. Sportmedizin	Bewegung am Arbeitsplatz
Regine Striewski-Jäger	Qigong, Taiji zum Kennenlernen <i>*bitte bequeme Kleidung tragen</i>
TK	Ausdauerstest, Haltungsdiagnostik, Wirbelsäulenscreening
TUM horizons	Präsentation der Kursangebote
wellUnited	mobile Vitaldiagnostik 2 Std. vorher nichts essen etc. **

*** bitte bequeme Kleidung tragen, mögl. 1 Std. vorher nichts essen, evtl. Matte mitbringen**
**** weitere Informationen bei der Anmeldung**

Anmeldung beim Personalrat von Di, 21. – Fr, 24. Mai erforderlich, Tel. 089.289.22278 – bitte denken Sie an die Einverständniserklärung