

Weitere Angebote

Verpflegung und Beratung

- ▶ In der Pause werden Früchte, Getränke und Gemüsesticks gereicht. Warmes Essen kann in der Cafeteria oder am Suppenstand erworben werden.
- ▶ Ergonomie: Aufbau eines exemplarischen Arbeitsplatzes und Beratung durch den Arbeitssicherheitsbeauftragten Wolfgang Kübrich
- ▶ Pedalo-Parcours der Bayerischen Landesunfallkasse im Foyer

Rücken-Test am Mittwoch, 6. Mai 2015

Am Folgetag des Gesundheitstags besteht die Möglichkeit, einen 15-minütigen **Rücken-Test** durchführen zu lassen.

Was wird gemessen?

Beim Test wird die Haltekraft der Bauch- und Rückenmuskeln gemessen. Neben den Kraftwerten wird dabei auch das Verhältnis von Rücken- und Bauchmuskulatur zueinander bewertet. In der folgenden Beratung erfahren Sie, wie Sie eine harmonisch trainierte Rumpfmuskulatur erreichen, und Sie erhalten Infomaterial.

Die Messungen finden sowohl in der **Innenstadt** als auch am Standort **Feldkirchenstraße** statt. Es stehen allerdings nur begrenzt Termine zur Verfügung. Bitte melden Sie sich online für einen Termin an:

www.uni-bamberg.de/gesund/rueckentest

Anmeldung zum Rückentest unter:

www.uni-bamberg.de/gesund/rueckentest

Anmeldeschluss: 27. April 2015

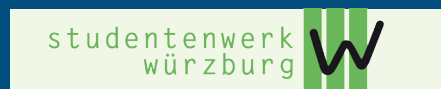
Ansprechpartnerinnen



Otto-Friedrich-Universität Bamberg
Gesundheitsmanagement
Dr. Christina Stötzel
K16/00.07
Kapuzinerstraße 16
96047 Bamberg
Tel.: 0951/863-1408
gesund@uni-bamberg.de
www.uni-bamberg.de/gesund

Otto-Friedrich-Universität Bamberg
Projektgruppe Familiengerechte Hochschule
Leitung Maria Steger
Kapuzinerstraße 25
96047 Bamberg
www.uni-bamberg.de/fgh

Mit freundlicher Unterstützung von



Fotos: iasto/fotolia, Truefelpix/fotolia, Universität Bamberg/David Ebner

Universität Bamberg



3. Gesundheitstag

für Angehörige der Universität Bamberg

Alles im Gleichgewicht?

Dienstag, 5. Mai 2015
Erbagelände, An der Weberei 5
Irmeler Musiksaal (WE5/00.033),
Foyer und Parkgelände
10.00 – 14.00 Uhr

Grüßwort

Alles im Gleichgewicht?

Liebe Professorinnen und Professoren,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Kolleginnen und Kollegen,



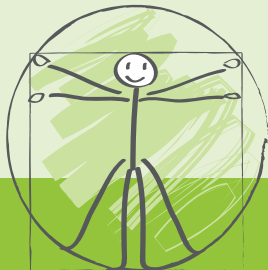
in den vergangenen Jahren zeigten Studien immer wieder, wie eng Körper und Psyche miteinander verbunden sind. Weil Gesundheit viele Facetten hat, widmet sich der diesjährige Gesundheitstag neben dem Ausgleich von körperlichen Dysbalancen auch dem psychischen und dem sozialen Gleichgewicht.

In drei Kurzvorträgen erfahren Sie, welche Faktoren unsere Gesundheit beeinflussen, und wie man das richtige Maß finden kann, um gesund zu bleiben. Die anschließenden Workshops sollen Impulse geben, wie man sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit die eigene Balance finden, stärken oder auch wiederherstellen kann.

Darüber hinaus bietet der Gesundheitstag eine gute Gelegenheit, Kolleginnen und Kollegen auch einmal losgelöst von ihren eigentlichen Aufgaben kennenzulernen und sich auszutauschen. Denn auch ein respektvolles und freundliches Miteinander wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Alle Beschäftigten können selbstverständlich während der Dienstzeit am Gesundheitstag teilnehmen. Ich würde mich freuen, wenn wie im letzten Jahr wieder viele Universitätsangehörige unser Angebot wahrnehmen.

Dagmar-Flieser
Dr. Dagmar Steuer-Flieser
Kanzlerin



Programm

10.00 Uhr

Begrüßung

Dr. Dagmar Steuer-Flieser,
Kanzlerin

10.10 Uhr

Neues aus dem Gesundheitsmanagement

Dr. Christina Stötzel

Impulsvorträge

10.20 Uhr

Psychisch im Gleichgewicht

Prof. Dr. Astrid Schütz

10.40 Uhr

Sozial im Gleichgewicht

PD Dr. Dr. Stefan Schenk

11.00 Uhr

Körperlich im Gleichgewicht

Prof. Dr. Stefan Voll

11.30 - 12.00 Uhr

1. Workshoprunde

12.00 Uhr

Pause für Information und Begegnung
mit Verpflegung

13.00 - 13.30 Uhr

2. Workshoprunde

13.30 - 14.00 Uhr

Feedback und Verabschiedung

Veranstaltungsort:
Irmeler Musiksaal (WE5/00.033)
Foyer und Parkgelände

Workshops

Jede Mitarbeiterin bzw. jeder Mitarbeiter darf sich für zwei Workshops anmelden. Folgende Workshops bieten wir Ihnen an:

- 1. Rückenfit (Britta Stockert/Hannah Radeck):** Der Workshop zeigt eine Vielzahl von Übungsformen, die das Zusammenspiel von Extremitäten und Rücken begünstigen und dadurch helfen, dass es zu keinen Verspannungen und Blockaden kommt.
- 2. Kräuterführung (Heidi Rippel):** Achtsam mit sich, aber auch mit seiner Umwelt umgehen – darum geht es im Workshop „Kräuterführung“. In einem entspannten Spaziergang über das ehemalige Gelände der Landesgartenschau bringt die Kräuterpädagogin Heidi Rippel den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieses Workshops die Vielfalt der heimischen Kräuter näher.
- 3. Spielsportarten (Caroline Schellenberg):** In diesem körperlich aktiven Workshop werden unterschiedliche Spielsportarten (Frisbee, Beachvolleyball, Badminton, Basketball etc.) in verschiedenen Variationen auf dem ERBA-Gelände unter fachkundiger Anleitung angeboten (Bitte Sportschuhe mitbringen).
- 4. Walking-Varianten (Dorothea Hilgert):** Walking, Reaktiv Walking, Nordic Walking – Was versteckt sich hinter diesen Sportarten? In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit unter fachlicher Anleitung alle drei Bewegungsformen auszuprobieren und finden so schnell heraus, welche dieser sanften Ausdauersportarten am besten zu Ihnen passt.

Bitte verwenden Sie für die Workshop-Anmeldung unser Online-Formular:

www.uni-bamberg.de/gesund/anmeldung

Anmeldeschluss: 27. April 2015