

Workshop-Programm

Workshop 1 (14.00 – 14.30 Uhr)

Thema	Referent	Ort
Bürogymnastik	Marina Keller	Seminarraum
Entspannung	Hannah Radeck	Seminarraum/ Hartplatz
Brainwalking	Prof. Dr. Stefan Voll	Parkanlage Feki
Gesundheitsorientierte Fitness	Caroline Schellenberg	Turnhalle Feki/ Hartplatz

Workshop 2 (15.15 – 15.45 Uhr)

Thema	Referent	Ort
Bürogymnastik	Marina Keller	Seminarraum
Entspannung	Hannah Radeck	Seminarraum/ Hartplatz
Brainwalking	Prof. Dr. Stefan Voll	Parkanlage Feki
Gesundheitsorientierte Fitness	Caroline Schellenberg	Turnhalle Feki/ Hartplatz

In der Pause zwischen den Workshops werden Früchte und Getränke an der Sportbar gereicht. Dipl.-Sportwissenschaftler Tobias Schachten steht während des Gesundheitstages als Ernährungsberater und Dr. Christina Stötzel als Ansprechpartnerin für das universitäre Gesundheitsmanagement zur Verfügung.

Bei der abschließenden Zusammenkunft aller, die mitmachen, werden die wichtigsten Erkenntnisse aus den Workshoprunden nochmals zusammengefasst. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Unterlagen, die ihnen helfen sollen, die Anregungen in den (Arbeits-)Alltag zu übernehmen.

**Kontakt (Dr. Christina Stötzel) und
Online-Formular:**

www.uni-bamberg.de/gesund/anmeldung

Anmeldeschluss: 20. Juni

Mit freundlicher Unterstützung von:



Fotos: blas/fotolia, Universität Bamberg/David Ebner

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

Universität Bamberg



2.

Gesundheitstag

für Angehörige der Universität Bamberg

Gesund an Leib und Seele

Donnerstag, 3. Juli 2014
Feldkirchenstraße
Hörsaal F21/ 01.35 und Sportanlagen
13.00 – 16.30 Uhr

Grüßwort

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

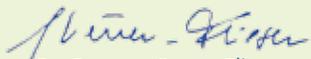


dass Bewegung sowohl dem „Leib“ als auch der „Seele“ guttut, ist hinlänglich bekannt. Wir haben sie daher in den Mittelpunkt des diesjährigen Gesundheitstags gestellt. Zahlreiche Studien belegen, dass Sport fit hält, Krankheiten vorbeugt und bei vie-

len chronischen Problemen sogar die Selbstheilungskräfte des Körpers ankurbeln kann. Körperliche Aktivität fördert zudem die Lebensfreude, stärkt die Widerstandskräfte und die Konzentrationsfähigkeit und gibt uns Gelegenheit für sozialen Austausch. Es spricht also einiges dafür, sich regelmäßig zu bewegen.

Der Arbeitsalltag an unserer Universität bringt es allerdings mit sich, dass die meisten von uns den größten Teil des Tages im Sitzen verbringen. Die Förderung körperlicher Aktivität soll daher auch Teil eines umfassenden Gesundheitsmanagements werden, das die Universität in den nächsten Jahren entwickeln und schrittweise einführen möchte. Im Rahmen des diesjährigen Gesundheitstags möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, selbst aktiv zu werden und auszuprobieren, wie Sie Bewegung in Ihren (Arbeits-)Alltag bringen können. Darüber hinaus werden Sie die Möglichkeit haben, uns Ihre Anregungen und Wünsche zum Thema „Gesundheit an der Universität“ mitzuteilen. Denn nur durch Ihre Rückmeldungen wissen wir, wo Ressourcen gestärkt und wo Belastungen abgebaut werden können.

Alle Beschäftigten können selbstverständlich während der Dienstzeit am Gesundheitstag teilnehmen. Ich würde mich freuen, wenn unser Programm Sie anspricht.


Dr. Dagmar Steuer-Flieser

Programm

■ Raum F21/01.35

13.00 Uhr

Begrüßung
Dr. Dagmar Steuer-Flieser,
Kanzlerin der Universität Bamberg

13.10 Uhr

Gesundheitsmanagement an der Universität Bamberg
Dr. Christina Stötzl

13.20 Uhr

Vorstellung des Kursangebots des allgemeinen Hochschulsports
Prof. Dr. Stefan Voll/Waltraud Großmann

13.30 Uhr

Thematische Einführung: „Schaffung eines Gesundheitsbewusstseins“
Prof. Dr. Stefan Voll

14.00 Uhr

Erste Workshoprunde

14.30 Uhr

Pause für Information und Begegnung mit Verpflegung

15.15 Uhr

Zweite Workshoprunde

16.00 Uhr

Abschlussbesprechung

Workshops

Jeder kann sich für zwei Workshops (einer in der ersten und einer in der zweiten Runde) im Vorfeld anmelden. Dabei stehen folgende Themen zur Wahl:

► Bürogymnastik

Der Workshop stellt Übungsformen vor, die direkt am Arbeitsplatz ohne spezifische Sportkleidung durchgeführt werden können. Dabei wird speziell auf Defizite eingegangen, die eine überwiegend sitzende Arbeitstätigkeit mit sich bringt (Rückenbeschwerden, Verspannungen etc.).

► Entspannung

Ein gelingendes Leben ist stets von einem ausgewogenen Rhythmus abhängig. Der Workshop stellt Möglichkeiten vor, wie im Arbeitsalltag durch gezielte kurze Interventionsmaßnahmen eine Balance zu Belastungsphasen hergestellt werden kann.

► Brainwalking

Eine neue Form der Rhythmisierung des Alltages stellt das sogenannte Brainwalking dar. Hier werden während des schnellen Gehens (z. B. durch die Parkanlage) gezielte kognitive Aufgaben gestellt, die neben einer Neufokussierung auch die Verbesserung der exekutiven kognitiven Funktionen (Konzentration, Aufmerksamkeit) im Auge haben.

► Gesundheitsorientierte Fitness

In diesem Workshop, der auch unter dem Zeichen körperlicher Intensität durchgeführt wird, stehen Übungsformen im Mittelpunkt, die alle konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer) gleichermaßen aufgreifen unter gleichzeitiger Berücksichtigung der Koordination (Bitte Sportkleidung und Duschsachen mitbringen).

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

www.uni-bamberg.de/gesund/anmeldung

Anmeldeschluss: 20. Juni