

Ganganalyse: Computerisierte Kinematographie

Fr, 20.05.05, 14.00-15.45 Uhr, IfS-Labor/-Sporthalle (15+5)

Organisation: Dr. Wolfgang Bartels

Ausrüstung: saubere Sportschuhe

Das Gangbild gehört mit zu den am individuellsten und stabilsten ausgeprägten Bewegungsmustern des Menschen. Man behauptet sogar, Gangbilder wie Fingerabdrücke benutzen zu können, um Personen zu identifizieren. Abweichungen vom normalen Gangbild können vielfältige Ursachen haben. Neben akuten Verletzungen spiegeln sich auch chronische Leiden des Haltungs- und Bewegungsapparates und motorische Steuerungsprobleme im Gangbild wider. Der Rückschluss vom Gangbild auf die Krankheit ist jedoch sehr schwierig und befindet sich noch in den Anfängen. Die Veranstaltung wird eingeleitet mit einem Vortrag zum normalen Gangbild und ausgewählten Krankheitsbildern, die das Gangbild beeinflussen (Sportwissenschaftliches Labor). Im zweiten Teil soll das Gangbild einiger Teilnehmer/innen mit dem Ultraflex-Analyse-System erfasst und vergleichend ausgewertet werden (Sporthalle).

Gastvortrag „Gesunde Hochschule“

Fr, 20.05.05, 16.00-18.00 Uhr, IfS-Hörsaal (ohne Einschreibung)

Prof. Dr. Thomas Hartmann: Gesunde Hochschule

Prof. Dr. Thomas Hartmann vom Fachbereich Sozial- und Gesundheitswesen der Hochschule Magdeburg-Stendal ist seit Jahren aktiv im bundesweiten „Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen“. In seinem Vortrag wird er auf die Rahmenbedingungen der Gesundheitsförderung an Hochschulen eingehen sowie gesundheitsförderliche Projekte der letzten zehn Jahre vorstellen. Darüber hinaus werden strategische Bündnispartner innerhalb und außerhalb der Hochschule benannt sowie finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Projekte (z. B. Präventionsgesetz) aufgezeigt.

„Psychosoziales Wohlbefinden“: Projektwochenausklang

Fr, 20.05.05, ab 19.00 Uhr, Wassersportzentrum (unbegrenzt)

Organisation: Christoph Krautzik, Dr. Lothar Nieber, Sportstud.

Ausrüstung: offene Ohren und gesprächswillige Mänder

Gesundheit lebt – wie die Wissenschaft – nicht zuletzt auch vom zwischenmenschlichen Austausch. Zum Abschluss der Projektwoche sollen daher Lehrkräfte und Studierende bei einer Abschlussparty Gelegenheit zur Nachbereitung in zwangloser Atmosphäre erhalten. Für das körperliche Wohlbefinden werden – statt der bei solchen Veranstaltungen ansonsten üblichen fetten Grillwurst – schwedenexkursionserfahrene Sportstudierende den Hordentopf anheizen und einen schmackhaften Eintopf bereiten. Der Eintopf wird gesponsort, Getränke – in Maßen auch nicht allein nach Gesundheitskriterien ausgewählt – werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Zur organisatorischen Vorbereitung wird um eine **verlässliche Einschreibung** gebeten!

Veranstaltungsübersicht

Mittwoch, 18.05.05

14.00-18.00 Uhr

Werkstattseminar „Gesunde Hochschule“
(Hörsaal HNO-Klinik)

Donnerstag, 19.05.05

14.00-15.30 Uhr

Spielerisch gesund:
Gesundheitsressource
Spiel
(IfS-Sporthalle)

Muskeln in Funktion:
Gesundheitsorientiertes
Krafttraining
(IfS-Kraft-/Diagnostikraum)

15.45-17.15 Uhr

Ruhe finden:
Bewegen – Atmen –
Entspannen
(IfS-Gymnastikhalle)

Ausdauerdiagnostik:
Laufband-Stufentest und
Coopertest
(IfS-Kraft-/Diagnostikraum)

18.00-20.00 Uhr

Sportlich aktiv: Beachvolleyball-Turnier
(Strandbad Eldena)

Freitag, 20.05.05

09.00-13.00 Uhr

An und auf dem Wasser: Segeln, Surfen, Rudern, Kanu
(Universitätswassersportzentrum Wieck)

14.00-15.45 Uhr

Fit geblieben:
Gesundheitsorientiertes
Ausdauertraining
(IfS-Sportplatz)

Ganganalyse:
Computerisierte
Kinematographie
(IfS-Labor/-Sporthalle)

16.00-18.00 Uhr

Gastvortrag Prof. Dr. Thomas Hartmann: Gesunde Hochschule
(IfS-Hörsaal)

19.00 Uhr – N.N.

„Psychosoziales Wohlbefinden“: Projektwochenausklang
(Universitätswassersportzentrum Wieck)

Veranstaltungsorte

Die Plenumsteile des Werkstattseminars finden im Hörsaal der **HNO-Klinik**, Walther-Rathenau-Straße 43-35, statt, der Gastvortrag am Freitag im **IfS-Hörsaal**, Hans-Fallada-Straße 2. Die meisten der mit „IfS“ gekennzeichneten Veranstaltungsorte beziehen sich auf das Hallengebäude des Instituts für Sportwissenschaft in der Hans-Fallada-Straße 11. Durch den rechten Eingang betritt man den Sporthallenkomplex und findet am Hauptgang vorne rechts Umkleidekabinen, vorne links die **Sporthalle**, hinten rechts den **Kraft-/Diagnostikraum**, hinten links das **Sportwissenschaftliche Labor** und geradeaus den Ausgang zum **Sportplatz**. Nur die **Gymnastikhalle** befindet sich in der Hans-Fallada-Straße 1 im Gebäude des Lehrstuhls für Ur- und Frühgeschichte. Das Beachvolleyball-Turnier findet im **Strandbad Eldena** statt; das **Universitätswassersportzentrum** befindet sich in Wieck, Yachtweg 2, nach dem Strandbadeingang der Straße nach links folgend nach 50 Meter auf der linken Seite.



Gesunde Hochschule Projektwoche Sommersemester 2005 17.-20.05.2005

Projektwochenveranstaltungen des Lehrverbundes
Community Medicine in Kooperation mit dem
Institut für Sportwissenschaft

Überblick: Ziele, Inhalte und Einschreibungen

Für eine Universität in der „Gesundheitshauptstadt“ eines „Gesundheitslandes“ mit einem Schwerpunkt „Lebens- und Gesundheitswissenschaften“ sollte Gesundheit mehr bedeuten als nur ein Thema für Forschung und Lehre. Die Frage, wie betriebliche Gesundheitsförderung an einem „Betrieb“ Hochschule umgesetzt werden kann und welche konkreten Forderungen hieraus für eine „Gesunde Universität Greifswald“ erwachsen, soll daher einen Schwerpunkt der Veranstaltungen ausmachen, die in der Projektwoche SS 2005 vom Lehrverbund Community Medicine in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft angeboten werden. Hierzu wird am Mittwoch ein – von Medizin- und Sportstudierenden gemeinsam vorbereitetes – Werkstattseminar stattfinden und am Freitag ein Gastvortrag von Prof. Dr. Thomas Hartmann vom Fachbereich Sozial- und Gesundheitswesen der Hochschule Magdeburg-Stendal gehalten werden.

Der zweite Schwerpunkt der Veranstaltungen, der aus der Kooperation zwischen CM-Lehrverbund und Sportwissenschaft erwächst, besteht darin, Medizinstudierenden an ausgewählten Beispielen Einblicke in die gesundheitsfördernden Möglichkeiten des Sports zu eröffnen. Hierzu werden für Studierende der Medizin und der Sportwissenschaft gemeinsame Veranstaltungen angeboten, die aus Gründen der räumlichen Kapazität zum größten Teil mit beschränkter Teilnehmerzahl durchgeführt müssen. Kurzbeschreibungen der Veranstaltungen mit Orts- und Zeitangabe sowie Teilnahmebeschränkungen (in Klammer, zunächst Medizin, dann Sportwissenschaft) finden sich in diesem Flyer. Für Medizinstudierende sind Einschreibungen ab Beginn des Sommersemesters im Studiendekanat bei Frau Meinhardt erforderlich, für Sportstudierende im Zentralen Sekretariat bei Frau Hoser.

Werkstattseminar „Gesunde Hochschule“

Mi, 18.05.05, 14.00-18.00 Uhr, Hörsaal HNO-Klinik (50+30)

Organisation: Prof. Dr. Hans-Joachim Hannich,

PD Dr. Ernst-Joachim Hossner,
Medizin- und Sportstudierende

Im Mittelpunkt des Werkstattseminars steht die Erarbeitung konkreter Ansätze für eine „Gesunde Universität Greifswald“. Hierzu wurden von Medizinstudierenden einer Tutoriengruppe des Wahlfachs Community Medicine sowie Sportstudierenden des Spezialseminars „Sport und Leistung“ seit Semesterbeginn Grundlagen erarbeitet, die in einer ersten Plenumsrunde (14.00-14.45 Uhr) referiert werden. Im Anschluss teilt sich das Seminar in vier themenspezifische Fokusgruppen, um – entsprechend den referierten Ergebnissen – für verschiedene universitäre Statusgruppen, verschiedene präventiv wirksame Ressourcen, verschiedene Stressoren des Universitätsalltags u. a. Vorschläge zu erarbeiten und aufzubereiten (15.00-16.30 Uhr). Die aufbereiteten Ergebnisse werden dann in einer zweiten Plenumsrunde (16.45-18.00 Uhr) den Teilnehmer/innen der anderen Fokusgruppen vorgestellt und im Hinblick auf Umsetzbarkeit diskutiert. Die Ergebnisse der Veranstaltung werden von den Vorbereitungsgruppen zusammengefasst und zum Semesterende allen Teilnehmer/innen zugänglich gemacht werden.

Spielerisch gesund: Gesundheitsressource Spiel

Do, 19.05.05, 14.00-15.30 Uhr, IfS-Labor/-Sporthalle (20+5)

Organisation: Dr. Lothar Nieber

Ausrüstung: Sportbekleidung, saubere Sportschuhe

Die Spieltätigkeit ist ontogenetisch wie phylogenetisch betrachtet ein unverzichtbarer Bestandteil der menschlichen Entwicklung. In einer gefühlkontrollierten Umwelt trägt sie durch ihre oft hohe Emotionalität dazu bei, Gefühle auszuleben. Bewegungsspiele ermöglichen in ganz besonderer Weise, Spannungen auf und durch die aktive physische Anteilnahme zugleich auch wieder abzubauen. Damit tragen Spieltätigkeiten ganz wesentlich zu einer positiven Stressbilanz bei, entwickeln positive Stimmungslagen und dienen ganz allgemein der Zerstreuung. Zudem tragen die Bewegungsspiele durch ihr sehr komplexes Anforderungsprofil im Vergleich zu anderen Sporttätigkeiten sehr effektiv zu einer harmonischen Entwicklung des Motoriums bei. Nach einer kurzen theoretischen Einführung (Sportwissenschaftliches Labor) werden in der Sporthalle Spiele vorgestellt und durchgeführt, die von den Teilnehmer/innen keine besondere sportartspezifische Eignung erfordern. Erwartet wird jedoch, sich aktiv und ohne Vorbehalte auf die Spielideen einzulassen.

Muskeln in Funktion: Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Do, 19.05.05, 14.00-15.30 Uhr, IfS-Kraft-/Diagnostikraum (20+5)

Organisation: Norbert Riechert

Ausrüstung: Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, Handtuch

Die Kräftfähigkeiten gehören zu den bestimmenden Leistungsfaktoren aller grundlegenden menschlichen Tätigkeiten. Zur Bewältigung unterschiedlicher Belastungsanforderungen werden Kraftparameter abgefordert, die mit unterschiedlichen Übungsmethoden und Organisationsformen veränderbar sind und für verbesserte Lebensqualitäten genutzt werden können. Die Teilnehmer/innen sollen durch Kreistrainingsformen Kraftausdauerentwicklungen erleben und (auf Wunsch) Maximalkrafttraining in Form des Pyramidentrainings unter Anleitung entwickeln und auswerten.

Ruhe finden: Bewegen – Atmen – Entspannen

Do, 19.05.05, 15.45-17.15 Uhr, IfS-Gymnastikhalle (20+5)

Organisation: Dr. Doris Hädicke

Ausrüstung: bequeme Bekleidung, Socken, Decke

Die zunehmende Technisierung unseres Alltags bringt für viele Menschen sehr hohe berufliche Belastungen mit sich, bei fehlendem oder unzureichendem Ausgleich durch eine entsprechende Freizeitgestaltung verbunden mit Hektik, Druck und Dauerspannung. Nur wenig Raum bleibt für die für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit so notwendige Balance von Belastung und Ruhe, von Anspannung und Loslassen. Ausgehend von einem Überblick über die Vielfalt der Entspannungsformen wird der Versuch einer Systematisierung bekannter Verfahren unternommen. An ausgewählten Beispielen aus dem atmungszentrierten, mental orientierten und körperzentrierten Bereich werden theoretische Kenntnisse und praktische Erfahrungen vermittelt.

Ausdauerdiagnostik: Laufband-Stufentest und Coopertest

Do, 19.05.05, 15.45-17.15 Uhr, IfS-Labor/Diagnostikraum (20+5)

Organisation: Dr. Lothar Nieber

Ausrüstung: Sportbekleidung, saubere Sportschuhe

Die Ausdauer gehört zu den gesundheitsrelevantesten motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Ein einfacher Ausdauerstest hat nicht nur einen hohen Aussagewert für den allgemeinen Fitnesszustand und die Leistungsfähigkeit des kardio-pulmonalen und kardio-vaskulären Systems, es kann zudem als „preiswertes“ Grobscreening verschiedene gesundheitliche Defizite aufdecken helfen und dient damit in besonderer Weise der Primärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Anschluss an eine kurze theoretische Einführung (Sportwissenschaftliches Labor) ermitteln die Studierenden am Beispiel eines exemplarischen Labortests (Laufband-Stufentest) und Feldtests (Coopertest) ihre aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit.

Sportlich aktiv: Beachvolleyball-Turnier

Do, 19.05.05, 18.00-20.00 Uhr, Strandbad Eldena (40+40)

Organisation: Sportstudierende

Ausrüstung: Sportbekleidung

„Gebeacht“ wird in gelosten Vierermansschaften. Für eine reibungslose Durchführung des Turniers bitte die vorherige Einschreibung beachten und rechtzeitig – möglichst bis 17.45 Uhr – an den Volleyballfeldern des Strandbads einfinden!

An und auf dem Wasser: Segeln, Surfen, Rudern, Kanu

Fr, 20.05.05, 09.00-13.00 Uhr, Wassersportzentrum (40+0)

Organisation: Christoph Krautzik, Dr. Lothar Nieber, Sportstud.

Ausrüstung: wetterfeste und warme Kleidung

Projektwochenteilnehmer/innen aus der Medizin soll die Gelegenheit eines „Schnupperangebots“ gegeben werden. Das notwendige Material wird komplett gestellt, insbesondere Boote, Schwimmwesten und Surfanzüge.

Fit geblieben: Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining

Fr, 20.05.05, 14.00-15.45 Uhr, IfS-Sportplatz (25+5)

Organisation: Dr. Horst Wurster

Ausrüstung: Sportbekleidung, saubere Sport-, ggf. Laufschuhe

Die Teilnehmer/innen sollen selbst erleben, welche Auswirkungen Belastungsvorgaben aus verschiedenen Ausdauerbereichen und -arten mit unterschiedlichen Trainingsmethoden auf den eigenen Körper haben. Hierzu sollen Belastungsreize zur Langzeitausdauer I, zur Mittelzeitausdauer, zur Ultrakurzzeitausdauer und zur Spieldauer gesetzt werden. Zur Kontrolle tragen die Studierenden die selbst ermittelten Herzfrequenzen vor der jeweiligen Belastung, unmittelbar danach sowie nach weiteren 1 und 3 Minuten in persönliche Listen ein. Die Zeit vor und zwischen den Belastungen wird dazu genutzt werden, um theoretisch auf die Bedeutung dieser Herzfrequenz- sowie anderer relevanter Parameter einzugehen und über weiterführende Probleme zu diskutieren.