

Forum Gesunde Hochschule

- 10.00 Erlebnis Gesundheitstag der Uni Hamburg
Möglichkeit zur aktiven Teilnahme an den Angeboten des Gesundheitstages:
Testen, Informieren und Reflektieren
- 12.00 Eröffnung durch das Präsidium Uni Hamburg
- 12.15 **Impulsreferat: Politische und ökonomische Dimension der Prävention**
Dr.h.c.Herbert Rebscher (DAK-Vorstand)
- 13.30 Mittagessen in der Mensa
- 14.00 **Krankenkassen und Hochschule eine sinnvolle Kooperation?**
Sabine Winterstein (DAK)
- 14.45 **Qualitätssiegel: Sport pro Gesundheit – eine Chance für den Hochschulsport?**
Dr. Uta Engels (DSB)
- 15.30 Kaffeepause
- 15.45 **Gesundheit und Führung**
Stefanie Keller (Personalamt HH)
- 16.30 **Gesundheitsmanagement in der Wirtschaft**
Anke Trapp (Deutsche Lufthansa AG)
- 17.15 **10 Jahre erfolgreiches Gesundheitsmanagement in der Universität Bielefeld**
Kristin Unnold (Universität Bielefeld)
- 18.00 Diskussion – Ende der Veranstaltung

Für **weitere Informationen zum Gesundheitstag** wenden Sie sich an das Team Personalentwicklung

Tanja Nehls,
Tanja.Nehls@verw.uni-hamburg.de
Tel. 040 / 428 38 4418

Cornelia Peters,
Cornelia.Peters@verw.uni-hamburg.de
Tel. 040 / 428 38 4374

Eine Anmeldung zum Gesundheitstag ist nicht erforderlich.

Informationen und Anmeldung zum Forum:

Die Teilnahme am Forum gesunde Hochschule ist entgeltfrei. Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir um eine formlose Anmeldung bis zum **20. August 2005**.

Hochschulsport Hamburg
Karin Nentwig
nentwig@sport.uni-hamburg.de
040 / 428 38 6869

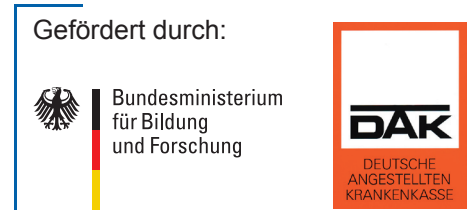
Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)
Inken Behrens
behrens@adh.de
06071 / 208614

Veranstaltungsort:
Universität Hamburg
Westflügel des Hauptgebäudes
Edmund-Siemers-Allee 1
(gegenüber Bahnhof Dammtor)
Informationen zum Veranstaltungsort unter:
<http://www.uni-hamburg.de/onTEAM/tree>

Anreise:
Bahn: Fernbahnhof Dammtor
HVV: Metro Bus 5 und S-Bahn Dammtor



01. September 2005
10.00 – 18.00 Uhr
Universität Hamburg
Westflügel
Edmund-Siemers-Allee 1
20148 Hamburg



Fit sein und Gewinnen!

Beantworten Sie folgende Fragen und mit etwas Glück gewinnen Sie einen von vielen attraktiven Preisen:
Einen Platz in einem Gesundheits-Sportkurs oder Workshop des Hochschulsports, Kochbücher, Büchergutscheine, T-Shirts, Trainingsgeräte für die Gesundheit und vieles mehr...

- 1. An welchem Tag findet der Gesundheitstag der Uni HH statt?**
A) Do, 13. Oktober 2005
B) Do, 01. September 2005
C) Do, 15. September 2006
- 2. Was misst der Back Check**
A) die Körpergröße
B) muskuläre Dysbalancen
C) Wirbelsäulenkrümmung
- 3. Was ist die Ergomaus?**
A) Vermessung ungünstiger Sitzpositionen
b) ergonomische PC-Maus
c) ungünstige Handstellung

Name:.....
Anschrift:.....
.....
Mail:.....
Tel:.....

Kreuzen Sie die richtige Antwort an, füllen Sie das Anschriftenfeld aus und schicken Sie diesen Teil des Flyers **per Fax** an die:
Universität HH
Team Personalentwicklung
Fax: 42838 6594

Die Gewinner erhalten ihren Gewinn am Stand der Organisation **nur während** des Gesundheitstages.

Alle Gewinner werden vorher benachrichtigt.

Der Gesundheitstag der Universität Hamburg

Erleben Sie einen aktiven Tag für Ihre Gesundheit!

Aktionen und Informationen im Foyer des Westflügels am 01.09.05 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Teststraße

die Stationen auf dieser Straße bringen Ihnen interessante Erkenntnisse über Ihren Gesundheitszustand

- **Messungen** (Arbeitsmedizinischer Dienst Hamburg)
Blutdruck und Lungenvolumen, Blutzucker, Cholesterin (für Mitarbeiter Uni HH frei)

- **Back Check - ist Ihre Muskelbalance o. k.?**

(Hochschulsport Hamburg)
Rückenschmerzen können durch muskuläre Dysbalancen entstehen. Testen Sie Ihre Kraft elektronisch und erfahren Sie, ob Ihre Rumpfmuskulatur ausgewogen aktiviert ist



- **Own-Index-Test Cardio Test** (POLAR)
Bestimmen Sie Ihre kardiale Leistungsfähigkeit in vollkommener Entspannung

- **Körperfettmessung** (DAK)
Bestimmen Sie Ihren Körperfettanteil am Gesamtgewicht

- **Mini Ernährungs-Check** (DAK)
Essen Sie ausgewogen? Was können Sie verbessern?

- **Koordinationstest** (Sportwissenschaft Hamburg)
Wie gut ist Ihre Koordinationsfähigkeit?
Diese elektronische Test zeigt Ihre Stärken.

- **Beweglichkeitstest** (HSP)
Beweglichkeit ist die Basis für ein funktionierendes Zusammenspiel aller Körperteile. Testen Sie Ihre Beweglichkeit mit drei einfachen Übungen

Alle Test-Ergebnisse werden für Sie ausgewertet und in Ihrem persönlichen Gesundheitspass zusammengefasst. Sie erhalten danach Ihre individuelle Trainingsempfehlung.

- **Vorstellung digitaler Trainingsprogramme für die bewegte Arbeitspause**

Holen Sie sich Ihr Trainingsprogramm auf den PC!
Hier können Sie ausprobieren, was der digitale Trainer kann

- **Elektronische Vermessung mit der Ergomaus**
Sitzen Sie richtig? Erfahren Sie, dass mit einer ungünstigen Sitzposition vermehrte Muskelspannung entsteht (Dauphin)

- **Bücherstand und Gesundheitskleingeräte**

Musterarbeitsplatz

- **Ergonomieberatung am Musterarbeitsplatz**

(Arbeitssicherheit und LUK)

- **Angeleitetes Aktivprogramm für einen aktiven Ausgleich zur Arbeit am Schreibtisch** (HSP)

Massageservice (Terminvergabe eine Std. vorher)
Raum 133

09.30 Uhr - 09.55 Uhr

11.15 Uhr - 12.45 Uhr

16.00 Uhr - 16.30 Uhr

Workshops - Übungen für den Arbeitsalltag

Raum 233

12.00 - 12.45 Uhr **Officeyoga**

Yoga für eine aktive Entspannung im Arbeitsalltag

13.30 - 14.15 Uhr

Bewegungspause am Arbeitsplatz

Was können Ausgleichsbewegungen am Arbeitsplatz bewirken und was können Sie für Ihre Gesundheit tun? Hier erfahren Sie Tipps für einen gesunden Büroalltag

15.00 - 15.45 Uhr

Officeyoga

17.00 - 17.45 Uhr

Bewegungspause am Arbeitsplatz

Und zur Stärkung zwischendurch:

Gesunde Snacks - es geht auch ohne Schokolade! (DAK und Studentenwerk)
Hamburgs Wasser ist gesund. Trinken Sie genug? (Hamburger Wasserwerke)