

PROGRAMMABLAUF

10:00-16:00 Uhr

**Messungen, Beratung und
Informationsstände im Foyer**

10.15-16:00 Uhr

Workshops und Schnupperaktionen:

Das detaillierte Programm finden Sie auf der Innenseite dieses Faltblatts.

Die Veranstaltungen finden im Foyer, I. und II. OG des Ostflügels des Hauptgebäudes statt.

Zur Teilnahme an einzelnen Workshops bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit.

Fit sein und gewinnen!

Beantworten Sie Fragen rund um die Gesundheit und nehmen Sie an einer Verlosungsaktion teil. Teilnahmeunterlagen erhalten Sie im Eingangsbereich oder am Stand des Gesundheitsmanagements. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Und zur Stärkung zwischendurch erhalten Sie

am Stand des Gesundheitsmanagements erfrischendes Wasser und Obst aus dem Elbvorland.

INFORMATIONEN ZUM GESUNDHEITSTAG

Für weitere Informationen zum Gesundheitstag wenden Sie sich gerne an uns:

Erik Bothmann, Tel. 040-428 38 7783
Gesundheitsmanagement, Abteilung 6
erik.bothmann@verw.uni-hamburg.de

Um allen Beschäftigten die Gelegenheit zu geben, am Gesundheitstag teilzunehmen, gelten **bis zu 3 Stunden** der Teilnahme an dem Gesundheitstag als **Dienstzeit**.
Sie sind aber herzlich eingeladen, länger zu bleiben.

Bitte klären Sie Ihre gewünschte Teilnahmezeit vorab mit Ihrem/Ihrer Vorgesetzten. Eine Anmeldung zum Gesundheitstag ist **nicht** erforderlich.

Veranstaltungsort:

Ostflügel des Hauptgebäudes der Universität
Edmund-Siemers-Allee, 20146 Hamburg

Mit Unterstützung durch:



BARMER GEK



8. Gesundheitstag

„Fit und gesund durch den Tag“

08. September 2015





Liebe Kolleginnen und Kollegen,

unsere Gesundheit ist das größte Gut auf Erden! Gesundheit beeinflusst unser Leben, unseren (Arbeits-) Alltag und unser Umfeld, hat Einfluss auf unsere Zufriedenheit und unser Lebensgefühl. Oft kann man schon durch kleine Impulse viel für die eigene Gesundheit bewirken. Um Sie zu unterstützen, gesund und gelassen zu bleiben, haben wir wieder interessante Themen und motivierende Workshops für Sie ausgesucht. Lassen Sie sich auf dem diesjährigen Gesundheitstag inspirieren und informieren.

Wir freuen uns auf Sie und einen aktiven Austausch.

Dr. Martin Hecht

Kanzler

8. GESUNDHEITSTAG

Erleben Sie einen aktiven Tag für Ihre Gesundheit!

Aktionen und Informationen:

Gesundheitsstraße

Auf der Gesundheitsstraße können Sie sich an eingerichteten Teststationen zu Ihrem Gesundheitszustand testen lassen sowie an den Informationsständen der verschiedenen Akteure der betrieblichen Gesundheitsförderung beraten lassen. Zur Dokumentation ihrer Ergebnisse halten wir einen persönlichen Gesundheitspass für Sie bereit.

Wir bitten bei einzelnen Angeboten um Voranmeldung vor Ort!

Internistischer Kurz-Check und Beratung des AMD

Blutzucker, Cholesterin, Blutdruck *Foyer Ost*

„Gesunder Büroarbeitsplatz und allgemeine Fragen zum Arbeitsschutz“, Stabstelle Arbeitssicherheit und Umweltschutz, 10:00

-16:00 Uhr *Foyer Ost*

Ernährungsberatung durch die AOK Hamburg/Rheinland

„Plastische Darstellung von Fettmengen in Lebensmitteln sowie Beratung zu sinnvollen Alternativen“ 10:00-16:00 Uhr *Foyer Ost*

Body-Scan-Waage der Barmer GEK

Analyse von Muskel-, Fettmasse, Wasserhaushalt, Stoffwechselalter sowie Grundumsatz (kcal)
10:00-16:00 Uhr *Foyer Ost*

Balance Check der Barmer GEK

Der Balance Check dient als sogenannte Stressmessung. Gemessen wird die Herzfrequenzvariabilität bei einer Atemstimulation.
10:30-11:00 Uhr, 11:30-12:00 Uhr, 12:30-13:00 Uhr, 13:30-14:00 Uhr
Voranmeldung *Raum 209*

Brain fit der Barmer GEK

Steigern Sie ihre geistige Fitness durch Koordinations- und Bewegungsübungen. 11:00-11:30 Uhr, 12:00-12:30 Uhr, 13:00-13:30 Uhr, 14:00-14:30 Uhr **Voranmeldung** *Raum 209*

Stoffwechselanalyse durch die TK

Die Ergebnisse der Kohlehydrat- und Fettverbrennung können als Basis für ein individuelles Trainings- und Ernährungsprogramm dienen. Bitte 2-3 Std. zuvor nichts Essen; Wasser ist zulässig. Dauer: 10 Min. pro Person; 10:30-11:30 Uhr und 13:30-14:30 Uhr **Voranmeldung** *Raum 232*

Ernährungsberatung durch die TK 10:00-16:00 Uhr

Individuelle Beratung rund um die Ernährung *Foyer Ost*

Mini-Massagen durch den Hochschulsport Hamburg

12:00-12:30 Uhr und 12:45-13:15 Uhr **Voranmeldung** *Raum 121*

Weitere Infostände im Foyer Ost:

- Gesundheitsmanagement sowie BEM-Beratung der UHH
- Suchtberatung der UHH
- Schwerbehindertenvertretung
- Hochschulsport Hamburg

Workshops

Wir bitten um Voranmeldung für alle Workshops

Ernährungsberatung als Workshop - Techniker Krankenkasse

12:00-13:00 Uhr und 15:00-16:00 Uhr *Raum 232*

Lunch-Move – aktive Pause an der frischen Luft!

Treffpunkt: Haupteingang Foyer Ost, bitte ggfs. an wetterfeste Kleidung denken. 11:00-11:20 Uhr, 11:30-11:50 Uhr, 12:00-12:20 Uhr, 12:30-12:50 Uhr

Hawaiianische Tanzmeditation

10:30-11:30 und 12:30-13:30 *Raum 221*

Bewegung und Entspannung durch den Hochschulsport:

Bewegungspause 10:30-11:00 und 13:30-14:00 *Raum 121*

Office Yoga 11:15-11:45 *Raum 121*

Stressreduktion & Entspannung 10:15-10:30 / 15:00-15:15 *Raum 122*

Rückenfitness 10:40-11:00 und 15:30-16:00 *Raum 122*

Sivananda Yoga 11:00-11:30 und 13:00-13:30 Uhr *Raum 222*

Faszientraining mit Bällen 14:15-14:45 / 15:15-15:45 *Raum 222*