



Hochschule Augsburg
University of Applied Sciences



Gesundheitstag 2016
23. Juni, 10.30 – 14.30 Uhr
Leistung
und Gesundheit
in Balance





DIE BALANCE FINDEN UND HALTEN

Körperliche und seelische Gesundheit bilden die Grundlage für ein erfülltes und glückliches Leben und sind eine wichtige Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit in Studium und Beruf. Eine besondere Bedeutung kommt daher der individuellen Work-Life-Balance zu. Dabei spielen Bewegung, Entspannung und eine gesunde Ernährung eine zentrale Rolle.

Der 5. Gesundheitstag der Hochschule Augsburg will unter dem Motto „Leistung und Gesundheit in Balance“ Impulse geben, wie dieses Gleichgewicht erreicht und gehalten werden kann. Im Rahmen von Workshops, Vorträgen und Infoständen laden wir alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie alle Studierenden herzlich dazu ein, sich lebensnahe Tipps und Informationen rund um die Themen Entspannung, Ernährung und Bewegung zu holen.

Wir freuen uns auf Ihre rege Teilnahme und wünschen Ihnen einen erlebnisreichen, informativen und entspannenden Gesundheitstag!

Prof. Dr.-Ing.
Hans-Eberhard Schurk,
Präsident

Ass. jur.
Tatjana Dörfler, MBA,
Kanzlerin



MARKTPLATZ GESUNDHEIT

Informationsstände und Rahmenprogramm um die Pyramide und im H-Gebäude

Hochschulsport der Universität Augsburg

Von Aikido bis Zumba – von Bouldern bis Yoga: Das umfangreiche Angebot des Hochschulsports bietet für jede/jeden ein attraktives Bewegungsspektrum. Alles Wissenswerte dazu gibt es am Infostand des Hochschulsports.

Studentenwerk Augsburg

Das Studentenwerk Augsburg informiert über sein gastronomisches Angebot und seine Aktivitäten zum Thema gesunde Ernährung an der Hochschule Augsburg. Für alle Interessierten gibt es einen gesunden Snack (solange der Vorrat reicht).

Erste Hilfe / Sofortmaßnahmen

Die Hochschule Augsburg als Partnerhochschule der Feuerwehren und Hilfsorganisationen bietet an ihrem Stand Infos zu Erster Hilfe und Sofortmaßnahmen im Notfall (11 bis 13 Uhr).

Die rollende Gemüsebox

Obst, Gemüse und Bioprodukte frisch und direkt nach Hause oder auch an die Hochschule ins Büro geliefert – das bietet die rollende Gemüsebox allen Studierenden und Hochschulmitarbeitern.

Kieser Training Augsburg

Infostand zu Trainings- und Therapieprogrammen.

Techniker Krankenkasse

Infostand Trinken – mit frisch gemixten Smoothies, Sport-simulator-Fotobox – witzige Fotos mit sportlichem Hintergrund.

AOK

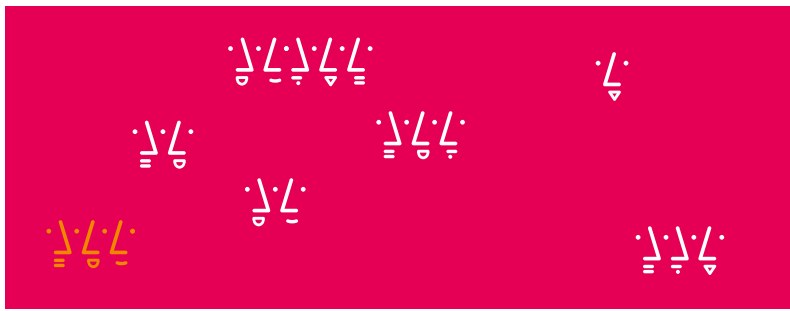
Fett- und Zuckerausstellung, Challenge Disc – alles im Gleichgewicht?

Barmer GEK

Infostand Gesundheit, Informationen und Messungen InBody-System.

Touch-Life-Massagen

Durchgeführt von Oliver Gottschalk (Mobile Massage an der Hochschule Augsburg).



PROGRAMMÜBERSICHT

Mitmachaktionen & Vorträge

Slacklines am Lochbach – Testen Sie Ihre Balance!

10.30 bis 14.30 Uhr

Torwandschießen

am Parkplatz Brunnenlech (bei den Garagen hinter dem Gebäude E)

10.30 bis 14.30 Uhr

Alles in Balance mit Brainfood

Vortrag mit Ernährungstipps für den Studien- und Berufsalltag, Bettina Mayr, Dipl.-Ing. (FH)

Ernährungstechnik

10.30 bis 11.30 Uhr, H2 1.40

Feldenkrais – Schnuppereinheit

Ulrike Tielemann,

Dipl.-Päd., Feldenkraislehrerin

11.00 bis 11.25 Uhr, H2 1.41

Achtsamkeit mit Genuss – Kurzworkshop mit

Wahrnehmungsübungen

Stefan Becker, Mitarbeiterberatung und Konfliktprävention an der Hochschule Augsburg; Systemischer Gesundheitscoach IGS

11.30 bis 12.00 Uhr, H2 1.43

Kurzvortrag

„Erkennen und Abwenden gesundheitlicher Risiken mit dem InBody Messsystem“

11.45 bis 12.30 Uhr, H2 1.41

Kurzvortrag

„Richtig mit Stress umgehen – wirkungsvolle Tipps für die Prüfungszeit“

Silvia Markic, M.A., Pädagogin und Coach für Stressmanagement & Burnout-Prophylaxe

12.00 bis 12.30 Uhr, H2 1.40

Kurzworkshop

„Work-Life-Balance“

Stefan Becker, Mitarbeiterberatung und Konfliktprävention an der Hochschule Augsburg; Systemischer Gesundheitscoach IGS

12.30 bis 13.00 Uhr, H2 1.43

Workshop

Salsa Basics

Dott.ssa Francesca Angrisano

12.45 bis 13.30 Uhr, H2 1.41

Kurzworkshop

„Stressbewältigung – Achtsamkeit – Entspannung“

Sabine Gerlach, Yogalehrerin (BDY), MBSR-Trainerin und Coach

13.10 bis 13.30 Uhr, H2 1.40

Hatha Yoga für sitzende

Berufe – Schnuppereinheit

Sabine Gerlach, Yogalehrerin (BDY), MBSR-Trainerin und Coach

13.40 bis 14.00 Uhr, H2 1.41

Die Bewegte Pause – zum Kennenlernen

Aktivierungs- und Dehnungsübungen mit dem Team der Bewegten Pause

11.45 bis 12.00 Uhr und 12.45 bis 13.00 Uhr, Treffpunkt: Pyramide

Kurzvortrag

„Rückengesundheit“

Samantha Peyke

Kieser Training Augsburg

14.00 bis 14.30 Uhr, H2 1.41

Testaktionen & Messungen

Muskeltonusmessung mit computergestützter Auswertung

im H 1.21

(Techniker Krankenkasse)

Screening von Cholesterin, Blutzucker, BMI und Körperfett & Kurzberatung

im H 1.21 (AOK)

InBody-Messung zur Erkennung von Risikofaktoren

Stand an der Pyramide (Barmer GEK)

Touch-Life Probemassagen

„Entspannt durch den Tag“ mit Oliver Gottschalk, an der Pyramide (bei schlechtem Wetter im Eingangsbereich der Bibliothek)



ZEITAFEL KURZWORKSHOPS & VORTRÄGE

Zeitplan	H2 1.40	H2 1.41	H2 1.43	Außenbereich Pyramide
10.30 – 11.00 Uhr	Alles in Balance mit Brainfood 10.30 – 11.30 Uhr			
11.00 – 11.30 Uhr		Feldenkreis		
11.30 – 12.00 Uhr		Kurzvortrag InBody-Gesundheits- analyse 11.45 – 12.30 Uhr	Achtsamkeit mit Genuss	Bewegte Pause 11.45 – 12.00 Uhr
12.00 – 12.30 Uhr	Richtig mit Stress umgehen – wirkungs- volle Tipps für die Prüfungszeit			
12.30 – 13.00 Uhr		Workshop Salsa Basics 12.45 – 13.30 Uhr	Work-Life-Balance	Bewegte Pause 12.45 – 13.00 Uhr
13.00 – 13.30 Uhr	Stressbewältigung – Achtsamkeit – Entspannung 13.10 – 13.30 Uhr			
13.30 – 14.00 Uhr		Hatha Yoga für sitzende Berufe 13.40 – 14.00 Uhr		
14.00 – 14.30 Uhr	Kurzvortrag Rückengesundheit			



KONTAKT UND ORGANISATION

Hochschule Augsburg

Eva Brugger

Koordination Gesunde Hochschule

Raum B 2.05

Tel. +49 821 5586-3924

gesunde.hochschule@hs-augsburg.de

Weitere Informationen zur
Gesunden Hochschule,
zum Gesundheitstag sowie
zu eventuellen Programmänderungen
erhalten Sie im Internet unter:
www.hs-augsburg.de/einrichtung/gesundheit

Gesund. Leben. Bayern.



> KONTAKT

Hochschule Augsburg, An der Hochschule 1, 86161 Augsburg,
www.hs-augsburg.de