7. Gesundheitstag an der Universität Augsburg

am 20. Juni 2017 | 11 bis 15 Uhr

Experiment Gesundheit – Neue Wege gehen

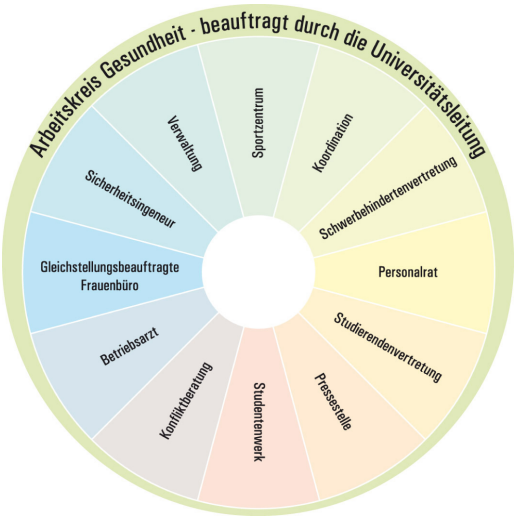
Gesund. Leben. Bayern.

Universität Augsburg University

Der **Arbeitskreis Gesundheit** organisiert zum 7. Mal den Gesundheitstag an der Universität Augsburg. Die bayernweite Aktion steht in diesem Jahr unter dem Thema
„Experiment Gesundheit – Neue Wege gehen".

Die Universität lädt alle Mitglieder ein, am Gesundheitstag 2017 von 11 bis 15 Uhr mitzumachen! Genießen Sie das umfangreiche Angebot zum Informieren, Mitmachen, Ausprobieren – und vielleicht lassen Sie sich auch für die **Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS)** typisieren?

Geplant ist, dass die Informationsstände so weit wie möglich auf der **Campus-Straße** aufgebaut werden. Bei schlechtem Wetter können Sie Ihre Informationen im **Foyer des Großen Hörsaalzentrums** einholen.



Zeittafel für zeitlich begrenzte Angebote

Zeitplan	**Gebäude A** **Raum 2078** Besprechungsraum Personalrat	**Gebäude A** **Raum 2087** Otto-Scheinhammer-Raum	**Gebäude A** **Raum 3032** Senatssaal	**Gebäude A** **Raum 3077** Besprechungsraum Studienberatung	**Gebäude A** **Raum 3040** Kanzler-besprechungsraum	**Gebäude C** **Kleiner Innenhof**	**Gebäude C** **Außenbereich** Bühne
11.00 Uhr		Lebenslust für alle Fälle - Strategien für Körper, Geist und Seele (Frau Länger) 11.00 bis 11.30 Uhr	Augsburg – Nachhaltigste Großstadt Deutschlands? (Herr Stamm) 11.00 bis 11.40 Uhr		Office Yoga - Ein Experiment (Frau Denzer) 11.00 bis 11.30 Uhr	Human Soccer - ein besonderer Spaß (Herr Machulik, Frau Höss-Jelten) 11.00 bis 15.00 Uhr	
11.15 Uhr							Don't move – groove! (Herr Paul) 11.15 bis 11.45 Uhr
11.30 Uhr	Konflikte als Quelle gesundheitlicher Belastungserfahrungen (Herr Becker) 11.30 bis 12.00 Uhr						
11.45 Uhr					Office Yoga - Ein Experiment (Frau Denzer) 11.45 bis 12.15 Uhr		
12.00 Uhr		Lebenslust für alle Fälle - Strategien für Körper, Geist und Seele (Frau Länger) 12.00 bis 12.30 Uhr	"Motivation durch Variation" – Fit und relaxt mit Ball und Band! (Frau Rau) 12.00 bis 12.30 Uhr				Don't move – groove! (Herr Paul) 12.00 bis 12.30 Uhr
12.15 Uhr	Konflikte als Quelle gesundheitlicher Belastungserfahrungen (Herr Becker) 12.15 bis 12.45 Uhr						
12.30 Uhr					"Life Kinetik" – Das innovative Bewegungsprogramm für Ihr Gehirn (Frau Schenk) 12.30 bis 13.30 Uhr	Ruhezonen zum Auftanken (Frau Höss-Jelten) 11.00 bis 15.00 Uhr	smoveyDANCE (Frau Deurer) 12.30 bis 13.00 Uhr
12.45 Uhr			"Motivation durch Variation" – Fit und relaxt mit Ball und Band! (Frau Rau) 12.45 bis 13.15 Uhr				
13.00 Uhr		Functional Movement Screen – Potentiale in Bewegungsmustern aufdecken (Herr Zoch) 13.00 bis 13.30 Uhr					
13.15 Uhr				Yoga – Ein Achtsamkeits-Experiment mit dir selbst (Frau Gabler) 13.15 bis 14.00 Uhr			
13.30 Uhr		Mit der Faszienrolle Bewegungsmuster positiv beeinflussen (Herr Zoch) 13.30 bis 14.00 Uhr	Zivilcourage zeigen – Du kannst! (Herr Kratzer) 13.30 bis 14.15 Uhr				smoveyWALK (Frau Deurer) 13.30 bis 14.00 Uhr
13.45 Uhr							
14.00 Uhr		Functional Movement Screen – Potentiale in Bewegungsmustern aufdecken (Herr Zoch) 14.00 bis 14.30 Uhr			Keine Chance an der Uni für Alkohol, Cannabis,...! (Herr Schmidt) 14.00 bis 15.00 Uhr		
14.15 Uhr				Yoga – Ein Achtsamkeits-Experiment mit dir selbst (Frau Gabler) 14.15 bis 15.00 Uhr			
14.30 Uhr		Mit der Faszienrolle Bewegungsmuster positiv beeinflussen (Herr Zoch) 14.30 bis 15.00 Uhr	Zivilcourage zeigen – Du kannst! (Herr Kratzer) 14.30 bis 15.15 Uhr				BODYFORMING mit smovey (Frau Deurer) 14.30 bis 15.00 Uhr
14.45 Uhr							
15.00 Uhr							

11.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Universität Augsburg, Arbeitskreis Gesundheit

Die Universität Augsburg als gesundheitsfördernde Hochschule will, dass sich MitarbeiterInnen und Studierende beim Arbeiten und Studieren wohl fühlen. Der Arbeitskreis Gesundheit versucht seit fast 15 Jahren Anregungen bzgl. der Gesundheitsförderung ihrer Mitglieder umzusetzen. Gibt es noch weitere Ideen für eine Verbesserung des Gesundheitsmanagements?
Wenn ja, dann machen Sie mit beim Ideenwettbewerb! Die besten drei Vorschläge bekommen schöne Preise! Einfach die Ideen an die Pinwand am Stand des Betrieblichen Gesundheitsmanagements hängen.

Erste Hilfe leisten – Einblicke in die Arbeit des Studentischen Sanitätsdienstes

Universität Augsburg, Studentischer Sanitätsdienst (SSD)

Der Studentische Sanitätsdienst stellt sich vor und gibt Einblicke in seine Arbeit: Von verschiedenen Verbandsarten über die stabile Seitenlage bis hin zum Inhalt unserer Einsatztaschen kann am Stand einiges angeschaut und ausprobiert werden.
An unserem Stand kann man am Glücksrad gewinnen und die Herz-Lungen-Wiederbelebung üben!

Hochschulgastronomie

Studentenwerk Augsburg, Werner Schrettenbrunner

Die Mensa an der Universität Augsburg bietet mit ihrem an deutschen Hochschulen bislang einzigartigen Foodcourt-Konzept eine große Vielfalt. Die Abteilung Hochschulgastronomie des Studentenwerks informiert darüber, wie man sich auf dem Uni-Campus ausgewogen und gesund ernähren kann, wann man bei einer Mensa-Führung hinter die Kulissen schauen darf und was man bei den Kochkursen alles lernt - z. B. wie man stressfrei ein Drei-Gang-Menü in der WG-Küche zaubert. Garniert wird das Informationsangebot mit einem gesunden Snack.

Postersession – Netzwerk Gesundheit

Universität Augsburg, Zentrum für Interdisziplinäre Gesundheitsforschung (ZIG)

Hier werden Forschungsaktivitäten zum Thema Gesundheit am Zentrum für Interdisziplinäre Gesundheitsforschung (ZIG) vorgestellt. Von 12 bis 13 Uhr stehen Ihnen Mitarbeiter des ZIG für Fragen zur Arbeit des Zentrums für Interdisziplinäre Gesundheitsforschung zur Verfügung.

Hochschulsport Universität Augsburg – damit kluge Köpfe fit bleiben!

Sportzentrum, Dr. Christine Höss-Jelten

Wollen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen?
Die positive Wirkung von regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Gesundheit ist wissenschaftlich mehrfach nachgewiesen. Kaum etwas anderes fördert die Gesundheit so effektiv wie regelmäßige Bewegung und Sport. Die Teilnahme am Hochschulsport der Uni Augsburg ist eine hervorragende Möglichkeit direkt auf dem Campus vielseitige Bewegungsangebote kostengünstig und zeitsparend zu nutzen.
Probieren Sie es aus – wir laden Sie auch herzlich ein am **Tag der Offenen Tür im Hochschulsport/HSA-Trophys am 29.06.17 ab 16.00 Uhr kostenlos mitzumachen!**

Alles Wissenswerte gibt es am Infostand des Hochschulsports!

Aktive Pause – 5 Minuten für die Gesundheit

Sportzentrum, Dr. Christine Höss-Jelten

Black Roll, Smovey, Flexibar, Tischtennis und vieles mehr helfen Ihnen mit einer bewegten Pause Aktivität in den Arbeitsalltag zu bringen. Testen Sie kurz, nach einer aktiven Pause fühlt man/frau sich einfach besser!

Aktive Pause – im Büro und Hörsaal durchatmen und durchstarten!

Institut für Sportwissenschaft, Dr. Jennifer Breithecker, Dr. Christine Höss-Jelten

Pause machen, kurz durchatmen und verspannte Muskeln lockern! Einfache aber effiziente Aktivierungs- und Kurzentspannungsübungen verhelfen zu Wohlbefinden, neuer Konzentration und erhöhter Leistungsfähigkeit.
Wer die Aktive Pause ins Büro, Seminarraum und Hörsaal bestellen will, meldet sich bitte unter jennifer.breithecker@sport.uni-augsburg.de.

Experiment Yoga – ganzheitliche Wege gehen! Das Projekt GeH-Mit!

Gesundheitsförderung durch Yoga an der Universität Augsburg, Lena Kroll, Kathrin Weiß

Der Infostand liefert Einblicke in das GeH-Mit!-Projekt, in welchem innerhalb der letzten zwei Jahre rund 100 Beschäftigte der Universität Augsburg mit Yoga ihre Gesundheit förderten. Neben Ergebnissen aus der wissenschaftlichen Begleitstudie zu den Einflüssen auf die Mitarbeitergesundheit werden weitere Projektinhalte und

-eindrücke vorgestellt. Interessierte erhalten Informationen zu den gesundheitlichen Wirkungen von Yoga und hilfreiche Tipps für den eigenen Alltag.

Hochschulsport der Uni Augsburg – Slacklinen und Balance finden!

Hochschulsport, Marco Hayler, Dr. Christine Höss-Jelten

Jeder hat schon mal eine Slackline gesehen – ob im Park, am See oder auf Youtube. Aber wer ist tatsächlich schon auf einer Line gelaufen? Ganz nach dem Motto „neue Wege gehen" haben Sie am diesjährigen Gesundheitstag die Chance, den Weg auf die Slackline zu finden. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – jeder kommt hier mit neuen Tipps und Tricks auf seine Kosten. Schauen Sie vorbei und seien Sie dabei!

Hochseilgarten der Uni Augsburg – ein ganz besonderes Erlebnis

Sportzentrum, Anne Gabler, Dr. Christine Höss-Jelten

Sie wollten schon immer mal den Hochseilgarten der Uni Augsburg ausprobieren und von dort in die Alpen sehen?
Am Tag der Offenen Tür im Hochschulsport am 29.06.17 ab 16.00 Uhr ist das kostenlos möglich!
Anmeldung unter hochseilgarten@sport.uni-augsburg.de

Powernap - Ruhezonen zum Auftanken

Hochschulsport/AK Gesundheit, Dr. Christine Höss-Jelten

Mit Liegen, Hängematten und Liegestühlen rund um das Hörsaalzentrum wollen wir Sie einladen, einmal inne zu halten und abzuschalten.
Genießen Sie diese aktive Ruhephase und spüren Sie, wie Sie wieder Energie und Kraft für weitere Anforderungen erlangen werden.

Human Soccer – ein besonderer Spaß

Hochschulsport, Florian Machulik, Dr. Christine Höss-Jelten

Beim Menschenkicker oder auch Human Soccer handelt es sich um einen übergroßen XXL Nachbau eines Tischkickers, der aufblasbar ist. Gespielt wird 5 : 5 , die Spieler schlüpfen dabei in die Haut einer Kickerfigur und werden an den Stangen befestigt. Ab jetzt bewegt sich wie beim Tischfußball auch nur noch der Ball nach vorne oder hinten, während die Teilnehmer sich nur nach links oder rechts mit ihren „Stangenpartnern" bewegen können. Die richtige Koordination ist dabei entscheidend. Es wird ein kleines Turnier von 12.00 - 14.00 Uhr organisiert - da geht die Post ab!
Anmeldung unter: Hochschulsport/Angebote/Human Soccer
Davor und danach kann einfach zum Spaß gekickt werden...

Inklusiver Spinning Kurs

Referat für Inklusion/Uniklusiv, Sophie Schmid

Das Referat für Inklusion veranstaltet mit der Studierendengruppe UNIKLUSIV einen inklusiven Spinning Kurs für alle interessierten Studierenden. Zusammen mit Robert Maurer vom Team Inklusion in Bewegung können Interessierte sich ans Spinning wagen.
Wir werden einen Infostand über unser Referat haben und Interessierte über die vielseitigen Möglichkeiten von inklusivem Sport informieren. Am Stand wird es für jeden die Möglichkeit geben sich selbst einmal aufs Rad zu setzen und gemeinsam mit anderen Sport zu machen.

Fotoausstellung: MIND YOUR UTERUS

Referat für Gender und Gleichstellung AStA, Johanna Thomas, Bettina Brüller

Mit der Siebdruckreihe von Verena Kandler wird ein Raum zum Nachdenken, Hinterfragen und Andersmachen eröffnet. „Die Gefahren der Antibabypille werden nicht nur von der Pharmaindustrie vertuscht, auch im persönlichem Umfeld wird nur begrenzt hinterfragt." Für einen Austausch, Raum für Kritik und die Möglichkeit sich über Alternativen zu informieren, stehen wir am Gesundheitstag zur Verfügung und freuen uns auf interessante Gespräche und Diskussionen.

NEIN zu „Sexueller Belästigung"

Büro für Chancengleichheit, Dr. Marion Magg-Schwarzbäcker

Sexuelle Belästigung kann uns in den unterschiedlichsten Lebenslagen begegnen, ganz unterwartet oder schon fast selbstverständlich. Das Büro für Chancengleichheit will die Besucher*innen des Gesundheitstages mit einem Quiz spielerisch für die Thematik sensibilisieren. Testen Sie Ihr Wissen und kommen Sie mit uns ins Gespräch. Wir bieten Ihnen Gelegenheit für Austausch, offene Gespräche und zum Nachfragen. Ein klares NEIN ist ein Zeichen gegen Sexuelle Belästigung, Enttabuisierung ein weiter Schritt, um sich dagegen zur Wehr zu setzen.

Kennen und Verstehen

Kennen und Verstehen e.V., Irene Beran-Dauser

Kennen und Verstehen e.V. ist ein gemeinnütziger Förderverein, der sich seit 20 Jahren für die Verbesserung der psychosozialen und sozialpsychiatrischen Versorgung im Landkreis Aichach-Friedberg einsetzt. Außerdem leistet er einen Beitrag, die immer noch bestehende Stigmatisierung von psychischen Krankheiten und von Betroffenen abzubauen.

Referat für Gender und Gleichstellung
AStA der Universität Augsburg

Universität Augsburg
Büro für Chancengleichheit

kennen und verstehen e.V.
Förderverein zur Verbesserung
der psychosozialen und sozialpsychiatrischen
Versorgung im Landkreis Aichach-Friedberg

Informieren Sie sich am Infostand über Aktivitäten des Vereins, insbesondere über

- regelmäßige Informationsveranstaltungen, wie z.B. die alle 2 Jahre organisierten Psychiatrie-Tage;
- die in Friedberg unterstützten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen und Angstzuständen sowie für Angehörige von psychisch Kranken;
- das BASTA-Projekt zur Information von Schulklassen.

Die Gesundheit als öffentliches Gut zu schützen, ist eine gesellschaftliche Aufgabe. Jeder kann mitmachen

Lokale Agenda 21, Forum Gesundheit GEVAS, Bernd Böhme

Zu einem „gesunden Leben" und der Bewahrung natürlicher Lebensgrundlagen gehören für uns vor allem Prävention und Information.

Angelehnt an die 2015 vom Stadtrat beschlossene „Zukunftsleitlinie für die nachhaltige Entwicklung Augsburgs" orientiert sich unsere Philosophie.

Wie kann ich selbst Verantwortung für meine Gesundheit übernehmen und lernen ganzheitlich zu denken? Wie können die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Heilmethoden verbunden werden? Mit Fragen wie diesen setzt sich das „FORUM GESUNDHEIT" der Lokalen Agenda 21, unter dem Gesundheitsverein Augsburg (GeVAS), auseinander. Anhand von zahlreichen Aktivitäten wird so eine breite Basis der Öffentlichkeit angesprochen.

Mit einem Infostand am Gesundheitstag wollen wir einen weiteren Schritt zur Bildung eines Netzwerkes in der Region Augsburg unternehmen.

Manos Verdes Deutschland e.V.

Lokale Agenda 21, Forum „Ressourceneffizienz" Manos Verdes Deutschland e.V., Bernd Böhme

Der Verein setzt sich für einen effizienten Umgang mit Ressourcen ein. Dabei sind die Ziele unter anderem eine Stärkung des Umweltbewusstseins in Wissenschaft, Politik und Gesellschaft oder auch die Förderung der Zusammenarbeit in Umweltfragen, sowie des Wissens-und Technologietransfers. Einen besonderen Fokus legen wir dabei auf die Umweltbildung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. So bieten wir unter anderem Umweltbildungsprogramme an Schulen für das Lehrpersonal und für Schüler*innen zu den Themen „Abfall, Mülltrennung und Müllvermeidung" an.

Mit unserem Infostand möchten wir über weitere unserer Aktivitäten informieren und Ihnen die Gelegenheit bieten, sich über Vernetzungsmöglichkeiten, Weiterbildung und einen effizienten Umgang mit Ressourcen auseinanderzusetzen.

„Auf dem Weg in eine Gesundheits- und Dienstleistungsregion von morgen – das Modellprojekt FISnet"

FISnet (Flexible individualisierte Service-Netzwerke), Stefanie Stadelbacher

FISnet ist ein Modellprojekt der Region Augsburg/Bayerisch-Schwaben, in dem kooperative Dienstleistungen für den Altersübergang, mit dem Ziel der Erhalts und der Förderung von Gesundheit, angeboten werden. Für den Gesundheitstag wird ein Poster gestaltet, auf dem die wichtigsten Informationen zur Projektkonzeption, zum aktuellen Stand und zum weiteren Vorgehen im Projekt ersichtlich sind. Besonders herausgestellt wird der Bezug zur Gesundheitsprävention im Altersübergang.

Mobile Verarbeitung sozialer Signale

Universität Augsburg, Prof. Elisabeth André, Simon Flutura

Um im mobilen Bereich nicht auf Touch und virtuelle Tastatur angewiesen zu sein, stützen sich moderne Geräte zunehmend auf Sensoren mit denen sie versuchen den Menschen zu verstehen. Dabei spielen Emotionen und Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Von zentralem Interesse ist dabei die Zusammenarbeit von Mensch und Maschine um aus „erlebten" Signalen lernen zu können.

„Vitamin-Fahrrad"

AOK, Rosemarie Schenk

Am AOK-Stand können Sie frisch gepressten Orangensaft selbst „erstrampeln".

In Body Körperanalyse

Barmer GEK, Thomas Luichtl

Eine professionelle Gesundheitsberatung beginnt mit einem professionellem Check-Up. Die Messung mit dem InBody 720 bietet dafür eine perfekte Grundlage, um festzustellen:

- Wie hoch ist der viszerale Fettbereich und wie wird er sich wahrscheinlich in Zukunft entwickeln?
- Wie ist die Muskulatur verteilt und wie steht sie qualitativ im Zusammenhang zu meinem Gesamtkörpergewicht?
- Wie ist mein Wasserhaushalt? Bin ich dehydriert, habe ich Wassereinlagerungen oder ist mein Wasserhaushalt optimal?
- Wie steht mein Körpergewicht im Verhältnis zur Muskel- und zu meiner Fettmasse?

Eine Messung mit dem InBody 720 gibt auf die oben genannten Fragen präzise Antworten und damit eine Übersicht der aktuellen IST-Situation. So können individuelle Risiken ermittelt, maß-

geschneiderte Lösungen angeboten und persönliche Ziele erreicht werden. Für eine professionelle Gesundheitsberatung der ideale Anfang für eine nachhaltige und erfolgreiche Maßnahme.

Fitness im Alltag

DAK Gesundheit, Dominik Komar

In unseren Fit-Check Modulen Handkraftmessung, Sit & Reach und Standweitsprung testen Sie ihre Fitness und Beweglichkeit. Zudem beantworten wir Ihre Fragen in den Bereichen Fitness, Ernährung und Gesundheit.

Smoothie-Stand

Techniker Krankenkasse, Michael Fuchs

Verkostung frisch zubereiteter Smoothies. Rezepte für Interessierte zum Nachmachen. Analyse unterschiedlicher Wasserarten. Zuckergehalt von Limonaden und Säften. Aufklärung zu Produkten mit „verstecktem Zucker".

Fotosession „Greenscreen"

Techniker Krankenkasse, Michael Fuchs

Mit Accessoires ausgestattet, werden die Besucher vor einem Greenscreen fotografiert. Das Foto wird am PC vor einem Hintergrund montiert (Fußball-Stadion, Surfer-Welle, Skipiste oder ähnliches). Das Foto wird dann ausgedruckt und die Besucher können es sofort mit nach Hause nehmen.

Haltungsdiagnostik

Techniker Krankenkasse, Michael Fuchs

Bei der Haltungsdiagnostik wird der gesamte Körperstatus erfasst. Dazu gehören zum Beispiel Gleichgewicht, Koordination und Körperachsen. Auf Basis der Ergebnisse bekommt der Teilnehmer sofort eine Einschätzung seiner Werte und konkrete Empfehlungen - zum Beispiel für eine Training oder eine Therapie.

Hörtest

Hörzentrum Böhler, Elfriede Fuchs

Wir beantworten Ihnen gerne Fragen, die Sie zu Hörsystemen, Gehörschutz, Tinnitus und Cochlear-Implantaten haben. Ein kurzer Hörtest gibt Ihnen Auskunft, wie gut Sie hören.

10.000 Schritte

Siemens-Betriebskrankenkasse, Markus Woitke

Der Kern des Programms umfasst einen Zeitraum von insgesamt ca. 4 Wochen. Dazu muss der Teilnehmer zunächst 7 Tage innerhalb eines Zeitraumes von 10 Tagen seine Schrittzahlen dokumentieren und erhält daraufhin eine für die Gesamtschrittzahl abgestimmte Empfehlung zu seinem individuellen Bewegungsverhalten. Die Empfehlung gibt u.a. konkrete Tipps für die Steigerung der Schrittzahl wie etwa „eine U-Bahn-Station früher aussteigen", „zu Fuß zum Bäcker gehen", „die Treppe nehmen und nicht den Fahrstuhl" usw. Anschließend erhält der Teilnehmer 10 Tage Zeit, die Empfehlungen in seinen Alltag zu integrieren. In dieser Zeit kann er die Plattform und das Tagebuch auch weiter nutzen. Das Programm schließt mit einer weiteren 7-Tages-Dokumentation und einer daraus resultierenden Empfehlung ab. Erinnerungen und Feedbacks (in Form von Mails und SMS) sollen den Teilnehmer während der gesamten Programmlaufzeit das Gefühl geben, individuell begleitet werden und ihn motivieren, weiter am Ball zu bleiben. 3 Tage nach der 2. Empfehlung erhält der Teilnehmer eine Abschlussemail zum Programm. Die Plattform kann er danach weiterhin nutzen, das eigentliche Programm mit Empfehlungen und Motivationsemails ist aber abgeschlossen.

Wasserbar

Stadtwerke Augsburg, Thomas Hosemann

Die swa Wasserbar – Trinkwasser frisch gezapft zum Nulltarif. Gekühlt, mit oder ohne Kohlensäure. Gesund, köstlich und von nachgewiesen hervorragender Qualität.

Schmerztherapie mit K-Laser - Schmerztherapie mal etwas anders!

Physiotherapiepraxis, Silvia Laug, Oksana Roppel

Einsetzbar bei vielerlei Schmerzen an Muskulatur und Gelenken.

Schach - im Kopf neue Wege gehen

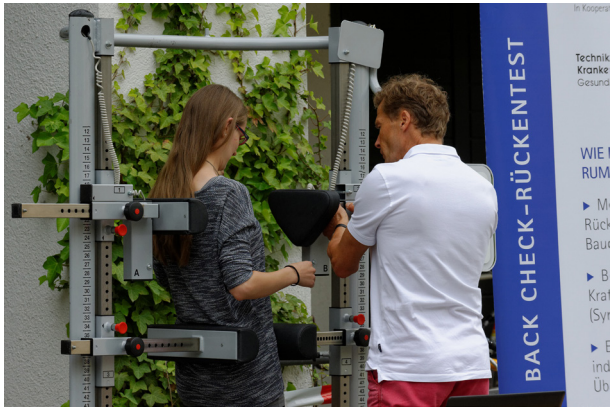
Schachkreisverband Augsburg, Thorsten Zehrfeld

Haben Sie schon einmal jemanden spontan zu einer Partie Schach herausgefordert? Oder mit einem Freund in einer Kneipe Schach gespielt? Schach kann heutzutage nicht nur in einem der 18 Augsburger Vereine gespielt werden, sondern auch über smartphone und PC mit Spielern auf der ganzen Welt. Egal ob Anfänger oder Meister, als Wettkampf, zur reinen Freude oder zur Entspannung. Schach inspiriert, entwickelt Phantasie und bringt den Geist in Schwung. Gehen Sie noch heute neue Wege und fordern Sie Kollegen und Kommilitonen spontan zu einem Match beim Gesundheitstag heraus. Spannende Rätsel, Tipps und Tricks vom Profi inklusive!

Neue Wege gehen - mobile Physiotherapie
phyvo - Physiotherapie vor Ort!

phyvo, Benjamin Zoch

Das Team von phyvo hat seinen Schwerpunkt auf mobile Physiotherapie im Großraum Augsburg gesetzt. Maximal flexibler Einsatz von Therapiemöglichkeiten in Privathaushalten, Geschäftsräumen und Sporteinrichtungen. Keine langen Wege mehr zur kompetenten Therapieeinrichtung, sondern Therapie genau da, wo sie in den Alltag integriert werden kann.
Neben den medizinisch-therapeutischen Einsatzgebieten wird auch der Profi-, und Freizeitsport betreut. Mit Testbatterien wie dem standardisierten Functional Movement Screen (FMS) werden Bewegungsmuster analysiert, um folgend individuelle Trainingspläne zu erstellen, Schwächen gezielt auszugleichen und Bewegungskompetenzen zu verbessern.
Das Team von phyvo freut sich beim Gesundheitstag 2017 auf Ihr Interesse neue Wege zu gehen und diese aktiv auszuprobieren!



Impressionen vom 6. Gesundheitstag 2015

Fotos: Peter Neidlinger/Fotostelle Universität Augsbug

10.00 Uhr

Typisierungsaktion für eine Stammzellenspende an der Universität Augsburg!

DKMS Deutsche Knochenspenderdatei gGmbH, Brigitte Lehenberger

bis 15 Uhr – Großes Hörsaalzentrum (Gebäude C)

Mund auf, Stäbchen rein, Spender sein!

11.00 Uhr

„Lebenslust für alle Fälle - Strategien für Körper, Geist und Seele“

Lebenslustagentur, Andrea Länger

bis 11.30 Uhr – Raum 2087 (Gebäude A)

Wir wissen viel über Gesundheit und darüber, was wir tun und was wir besser lassen sollten. Doch Ernährungspläne, Trainingsprogramme oder Entspannung auf Knopfdruck erzeugen meist Stress und Zeitnot. Also genau die Faktoren, die der Gesundheit schaden. Was dabei fehlt, ist die Lebenslust!

Denn Lebenslust ist gesund. Für unser Wohlbefinden, unser seelisches Gleichgewicht und unseren Körper. Andrea Länger (Diplom-Sozialpädagogin, Autorin und Lehrbeauftragte) zeigt wie Lebenslust zu einer Lebenshaltung werden kann. Für unterschiedliche Persönlichkeitstypen und Lebenslagen hat sie die passenden Übungen entwickelt.

Weiterer Vortrag um 12.00 Uhr

„Augsburg – Nachhaltigste Großstadt Deutschlands?“

Büro für Nachhaltigkeit/Geschäftsstelle Lokale Agenda 21, Norbert Stamm

bis 11.40 Uhr – Raum 3032 (Gebäude A)

Schon gewusst? Augsburg hat 2013 den Preis als nachhaltigste deutsche Großstadt erhalten. In Augsburg gibt es einen Nachhaltigkeitsprozess, rund 30 Arbeitsgruppen, die Zukunftsleitlinien, den Lifeguide… Merkt mensch das? Wir möchten die Aktivitäten vorstellen und wissen, was noch getan werden muss bzw. was Sie tun (möchten).

DKMS Wir besiegen Blutkrebs. lebenslustagentur Forum Gesundheit

Office Yoga – Ein Experiment

Susanne Denzer

bis 11.30 Uhr – Raum 3040 (Gebäude A)

Aufgerichtete, durchlässige Wirbelsäule? Gelöste Schultern? Entspannter Nacken? Gesammelter Geist? Während der Arbeit...?! Ein Versuch wär's doch wert, oder?

Weitere Yoga-Entspannung um 11.45 Uhr

11.15 Uhr

Don't move – groove!

Universität Augsburg, Günter Paul

bis 11.45 Uhr – vor Hörsaalzentrum, bei Regen Empore innen

Ihr erlebt in kurzen Einheiten einen Einblick in Salsa & Co., bei der in kleinen rhythmischen Bewegungsabfolgen der ganze Körper mit involviert ist. Dabei lassen sich Spaß, Gesundheit und Sport mit lateinamerikanischen Klängen kombinieren.

Eine Motivation für Alle, die Spaß am Tanz und an Bewegung in der Gemeinschaft haben, da keine Vorkenntnise nötig sind!

Weiterer Workshop um 12.00 Uhr

11.30 Uhr

Konflikte als Quelle gesundheitlicher Belastungserfahrungen

Konfliktberatung, Stefan Becker

bis 12.00 Uhr – Raum 2078 (Gebäude A)

(Ungelöste) Konflikte wirken jenseits der Sachebene immer auch auf der Beziehungsebene. Sie beschäftigen uns und binden unsere Aufmerksamkeit. Die damit einhergehenden Emotionen werden, insbesondere wenn Konflikte lange andauern, als Belastung erlebt. Sie können zu einer gesundheitliche Beeinträchtigung werden. Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft, Kreativität, Kooperation und Kommunikation leiden darunter.

Wie also können wir Konflikte besser verstehen und in anderer Weise mit ihnen umgehen? Wie können wir, anstatt Konflikte eskalieren zu lassen, eine möglichst einvernehmliche und konsensorientierte Konfliktbeilegung erzielen? Wo gibt es an der Universität Augsburg Hilfe und Unterstützung bei Konflikten?

Mit diesen Fragestellungen beschäftigt sich der Kurzworkshop von Stefan Becker, Konfliktberater für die Mitarbeiter_innen an der Universität Augsburg.

Weiterer Vortrag um 12.15 Uhr

11.45 Uhr

Office Yoga – Ein Experiment

Susanne Denzer
bis 12.15 Uhr – Raum 3040 (Gebäude A)
Nähere Informationen siehe 11.00 Uhr

12.00 Uhr

„Motivation durch Variation“ - Fit und relaxt mit Ball und Band!“

Anne Rau
bis 12.30 Uhr – Raum 3032 (Gebäude A)
Funktionelle Gymnastik mit kompakten und vielseitig einsetzbaren Kleingeräten, die locker in Handtasche oder Büroschublade passen.
Weiter Workshop von 12.45 – 13.15 Uhr

Don’t move – groove!

Universität Augsburg, Günter Paul
bis 12.45 Uhr – vor Hörsaalzentrum, bei Regen Empore innen
Nähere Informationen siehe 11.15 Uhr

„Lebenslust für alle Fälle - Strategien für Körper, Geist und Seele“

Lebenslustagentur, Andrea Länger
bis 12.30 Uhr – Raum 2087 (Gebäude A)
Nähere Informationen siehe 11.00 Uhr

12.15 Uhr

Konflikte als Quelle gesundheitlicher Belastungserfahrungen

Konfliktberatung, Stefan Becker
bis 12.45 Uhr – Raum 2078 (Gebäude A)
Nähere Informationen siehe 11.30 Uhr

12.30 Uhr

„Life Kinetik“ – Das innovative Bewegungsprogramm für Ihr Gehirn

AOK, Rosemarie Schenk
bis 13.30 Uhr – Raum 3040 (Gebäude A)
Bringen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und nutzen Sie mehr von Ihrem Potenzial! Werden Sie stressresistenter, entspannter, energiegeladener und aufnahmefähiger. Mit Life Kinetik ist das möglich. Life Kinetik ist ein spielerisches Training das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen Gehirnzellen und ermöglichen so, das „schlummernde Potenzial zu wecken. Und – das Ganze macht auch noch richtig Spaß! Auch Sie werden begeistert sein. Machen Sie mit!

smoveyDANCE

Brigitte Deurer
bis 13.00 Uhr – vor Hörsaalzentrum, bei Regen Empore innen
Bei mitreißender Musik mit dem smovey im Takt schwingen. So sieht das neue Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining aus, welches fit, attraktiv, schön und gesund hält. Wir kräftigen den Schultergürtel, stabilisieren das Herz-Kreislaufsystem, starken das Immunsystem und haben viel Spaß dabei.

12.45 Uhr

„Motivation durch Variation“ - Fit und relaxt mit Ball und Band!“

Anne Rau
bis 13.15 Uhr – Raum 3032 (Gebäude A)
Nähere Informationen siehe 12.00 Uhr

13.00 Uhr

Functional Movement Screen - Potentiale in Bewegungsmustern aufdecken

phyvo, Benjamin Zoch
bis 13.30 Uhr – Raum 2087 (Gebäude A)
Vorstellung des „Functional Movement Screen“ an einem Teilnehmer. Dabei werden mit 7 standardisierten Tests Potentiale der Bewegungsmuster der Teilnehmer überprüft und präsentiert und folgend, entsprechende Möglichkeiten von Übungen vorgestellt.

13.15 Uhr

Yoga – Ein Achtsamkeits-Experiment mit dir selbst

Anne Gabler

bis 14.00 Uhr – Raum 3077 (Gebäude A)

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie. Lass dich ein auf das Experiment, dich selbst zu spüren, bewusst zu atmen, vollkommen präsent zu sein, eins zu sein! Lerne das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung kennen und steigere so dein Wohlbefinden, finde zu neuen Energien.

Weiterer Workshop um 14.15 Uhr

13.30 Uhr

SmoveyWALK

Brigitte Deurer

bis 14.00 Uhr – vor Hörsaalzentrum, bei Regen Empore innen

Hinaus in die Natur, bei blauem Himmel und lachender Sonne macht Bewegung richtig Spaß. Das kleine schwingende Zaubergerät, die smovey, bringen durch ihre vitalisierende Wirkung das Herz-Kreislaufsystem auf Trab. Ein ideales Training für alle, das viel Freude bereitet.

Zivilcourage zeigen – Du kannst!

Kriminalpolizeiinspektion Augsburg, Klaus Kratzer

bis 14.15 Uhr – Raum 3032 (Gebäude A)

Vortrag mit Rollenspielen und Übungen zum Thema Zivilcourage hauptsächlich im Bereich öffentlicher Nahverkehr. Darin eingebunden sind Übungen zur nonverbalen Kommunikation, Deeskalation, Überwindung von Schockzuständen und taktisch richtiges Vorgehen bei einer Bedrohungs- und Gewaltlage.

Weiterer Vortrag um 14.30 Uhr

Mit der Faszienrolle Bewegungsmuster positiv beeinflussen

Benjamin Zoch

bis 14.00 Uhr – Raum 2087 (Gebäude A)

Einsatz der Faszienrolle für Übungen, die einfachst jederzeit im Alltag integrierbar sind.

14.00 Uhr

Keine Chance an der Uni für Alkohol, Cannabis,…!

Drogenhilfe Schwaben, Uwe Schmidt

bis 15.00 Uhr – Raum 3040 (Gebäude A)

Der Konsum von Suchtmitteln hat unmittelbare Folgen. Ernste Probleme für Betroffene entstehen nicht erst dann, wenn eine Abhängigkeitserkrankung bereits vorliegt. Auch riskanter Konsum wirkt sich auf Verhalten und Leistungsfähigkeit aus. Das Umfeld bemerkt meist die negativen Veränderungen zuerst. Die Drogenhilfe Schwaben stellt sich und Möglichkeiten der Intervention vor.

Im Anschluss sind wir gerne bereit, aktuelle Fragen zu diskutieren bzw. zu beantworten.

Functional Movement Screen - Potentiale in Bewegungsmustern aufdecken

phyvo, Benjamin Zoch

bis 14.30 Uhr – Raum 2087 (Gebäude A)

Nähere Informationen siehe 13.00 Uhr

14.15 Uhr

Yoga – Ein Achtsamkeits-Experiment mit dir selbst

Anne Gabler

bis 15.00 Uhr – Raum 3077 (Gebäude A)

Nähere Informationen siehe 13.15 Uhr

14.30 Uhr

BODYFORMING mit smovey

Brigitte Deurer

bis 15.00 Uhr – vor Hörsaalzentrum, bei Regen Empore innen

Neues Lebensgefühl durch Bodyforming! Spielerisch mit einem Lächeln zu mehr Balance mit dem schwingenden und vibrierenden Impulsen der smovey. Das smoveyTRAINING garantiert kräftige Muskulatur, stabile Gelenke, straffes Bindegewebe, einen starken Beckenboden und optimale Fettverbrennung.

Mit der Faszienrolle Bewegungsmuster positiv beeinflussen

Benjamin Zoch

bis 15.00 Uhr – Raum 2087 (Gebäude A)

Nähere Informationen siehe 13.30 Uhr

Zivilcourage zeigen – Du kannst!

Klaus Kratzer

bis 15.15 Uhr – Raum 3032 (Gebäude A)

Nähere Informationen siehe 13.30 Uhr

drogenhilfe schwaben

DKMS
WIR BESIEGEN BLUTKREBS

DEIN TYP IST GEFRAGT!

Alle 15 Minuten erhält in Deutschland ein Patient die Diagnose Blutkrebs. Viele benötigen zum Überleben eine Stammzellspende, finden jedoch keinen passenden Spender. 1.461 engagierte Studierende haben sich an den bisherigen Gesundheitstagen der Universität AUgsburg in die DKMS aufnehmen lassen. Sieben davon haben bereits ihre Stammzellen gespendet.

Jonas Anderle (Studium Lehramt), David Meier (Studium Informatik) und Thomas Maisch (Mitarbeiter Fakultät Physik) konnten aktuell betroffenen Patienten durch ihre Stammzellenspende die Chance auf ein neues Leben schenken. Sie sagen: „Das kannst du auch! Dein Typ ist gefragt – lass dich registrieren!"

Lassen Sie sich registrieren!
am Dienstag, 20.06.2017 von 10:00 bis 15:00 Uhr
am Gesundheitstag der Universität Augsburg
im Hörsaalzentrum (Gebäude C).

Auch Geldspenden helfen Leben retten!
Jede Registrierung kostet die DKMS 40 Euro.
Bitte unterstütze uns:

IBAN DE94 6415 0020 0005 5585 88
Verwendungszweck: UNI 592

dkms.de

Folgen Sie uns auf

AGSG

Arbeitsgemeinschaft Suchtprävention
und Gesundheitsförderung
der bayerischen Hochschulen

UNIVERSITÄT AUGSBURG
Gesundheitsmanagement