

Programm Gesundheitstag 2015

Raum 23	Raum 26	Raum 166	Raum 167	Raum 168	Raum 210
Selbstbehauptung 10.00 - 10.45 Uhr	Stretch & Relax 9.45 - 10.30 Uhr	Burnout 9.45 - 10.30 Uhr	Bluthochdruck – die unterschätzte Gefahr 10.00 - 10.45 Uhr	Führungsstärke kommt von innen 9.45 - 10.30 Uhr	Office Yoga 10.00 - 10.45 Uhr
Ernährung 11.30 - 12.15 Uhr	Starkes Kreuz im Job! 11.15 - 12.00 Uhr	Alkohol: Sucht und Selbstkontrolle 11.15 - 12.00 Uhr	Illegale Drogen: Feuerwerk im Kopf und Körper 11.30 - 12.15 Uhr	Resilienz – ist Widerstandsfähig- keit erlernbar? 11.15 - 12.00 Uhr	Meditation 11.30 - 12.15 Uhr
Achtsamkeit 12.45 - 13.30 Uhr	Stretch & Relax 12.30 - 13.15 Uhr	Versicherung 12.30 - 13.15 Uhr	Gefährdet Sitzen unsere Gesundheit? 12.45 - 13.30 Uhr	Körperfett 12.30 - 13.15 Uhr	Qigong 12.45 - 13.30 Uhr

Sessions von A bis Z

Achtsamkeit Wertschätzung und Achtsamkeit im täglichen Miteinander. Dr. Stefanie Fuleda, Personalauswahl/ Training/Coaching.

Alkohol Sucht und Selbstkontrolle. Samuel Tomczyk, IFT Nord.

Bluthochdruck – die unterschätzte Gefahr Prof. Dr. Burkhard Weisser, Institut für Sportwissenschaft.

Burnout Dipl.-Psych. Susanne Voll, Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara.

Ernährung Vom Frühstück bis zum Feierabend: Gesund essen im Arbeitsalltag! Alste Lindner, Institut für Humanernährung.

Führung Führungsstärke kommt von innen – über Führung, Selbst- und Teamführung. Dr. Yvonne Garbers, Institut für Psychologie.

Illegale Drogen Feuerwerk im Kopf und Körper. Prof. Dr. Edmund Maser, Institut für Toxikologie und Pharmakologie für Naturwissenschaftler.

Körperfett Gewichtsverlust vs. Körperfettreduktion. Dr. med. Michael Siewers, Institut für Sportwissenschaft.

Life Kinetik® Das koordinative Trainingsprogramm für das Gehirn. Matthias Bruhn, Bruhn Life Kinetik®

Meditation Angeleitete Meditation. Claudia Gaebel, Institut für Pädagogik.

Office-Yoga Julia Reinecke, Hochschulsport.

Qigong Susanne König, Hochschulsport.

Resilienz – ist Widerstandsfähigkeit erlernbar? Prof. Dr. Welter, Institut für Pädagogik.

Rückgymnastik Starkes Kreuz im Job! Swantje Jacobsen, Hochschulsport.

Selbstbehauptung im Job Polizeieinsatztrainer, Jochen Müller, Landespolizei.

Singen ist gesund Dr. Volker Mader, Akademischer Chor und Kammerorchester.





Sitzen Gefährdet Sitzen unsere Gesundheit? Vivien Suchert, IFT Nord.

Stretch & Relax Swantje Jacobsen, AOK.

Versicherung Am Amazonas und Zuhause – Versicherungsschutz bei Dienstreisen im In- und Ausland. Dipl.-Ing. Martina Hefner, Sicherheitsingenieurin.

Ausführliche Beschreibungen der Sessions und Aussteller sind auf der Website, beim Arbeitskreis Gesundheit und am Stand der Personalentwicklung einsehbar.

Legende Programm:

 Sportangebote Moderates Übungsprogramm. In Straßenkleidung & ohne Schwitzen.	 Forschungssession WissenschaftlerInnen der CAU berichten aus Ihren Forschungsgebieten.
 Praxisession Sessions mit Workshop-Charakter.	 Entspannung Ruhige Übungen, die sich hinter- her leicht in den Arbeits- alltag integrieren lassen.

Begrüßung 9.00 - 9.30 Uhr Flurbühne

LifeKinetik®
10.00 - 10.45 Uhr Hörsaal 3

Singen ist gesund!
11.30 - 12.15 Uhr Hörsaal 3

Improtheater
10.45 - 11.15 Uhr Flurbühne

Verlosung
13.30 Uhr Flurbühne

Bleiben lohnt Ausstellerangebote. Mini-Coaching. Gripeschutz-
impfung. Kaffee & Snacks Campus Suite
9.00 - 14.00 Uhr