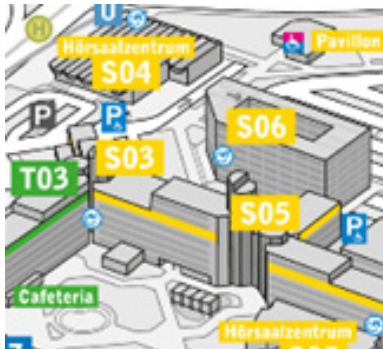


Gesundheitstag Campus Essen

Kontakte und Informationen zur Anmeldung

Rückfragen zur Anmeldung:

Sandra Vatter 0201 183 7220
Claudia Hobe 0201 183 6322
Jutta Bonnet 0203 379 2375



S06 S00
19.09.2018
von 10:00 bis 15:00 Uhr

Achtung Zusatzangebot!

Front-Cooking mit gemeinsamem Brainfood-Dinner am 07.11.2018 von 16:00 - 19:00 Uhr

Gesunde Ernährung trotz Stress - Handgriffe zum Nachmachen für die eigene Küche - praktische Tipps
im Restaurant des Studierendenwerkes am Campus Essen

Anmeldungen unter sisonline.uni-due.de



Fabian Hambüchen (Olympisches Gold Rio 2016 am Reck)

Podiumsdiskussion

„Vom Leistungssport in den bewegten Alltag“

von 10:30 bis 11:30 Uhr

Ort: S07 S00 D07

Moderator:

Professor Dr. Ulf Gebken, Direktor des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaften an der UDE

Teilnehmer:

Fabian Hambüchen
Olympiasieger und Weltmeister im Kunstturnen

Mareike Adams
Weltmeisterin und Olympiateilnehmerin im Rudern

Katrin Hertel
Diplom-Sportlehrerin, Hochschulsport



UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

**Gesund und fit
im Arbeitsalltag**
Gesundheitstag am Campus Essen

Gesundheitstag Campus Essen

Gebäude S06 S00 von 10:00 bis 15:00 Uhr

Aktionen

Smoothie-Bike
Photoboother
Tankstelle
Genussstand

Informationsstände

... des Personalrates der MTV
... des SG Personalentwicklung
... der Arbeitssicherheit
... des Hochschulsports
... der TK und der Barmer EK

Aktionsprogramme des HSP

12:00 - 12:45 Meditation und Achtsamkeit
13:00 - 13:45 Aktive Regeneration
14:00 - 14:45 Meditation und Achtsamkeit

Anmeldungen unter sisonline.uni-due.de

Familiengerechte Hochschule

13:00 - 14:30 Kleine Zukunftswerkstatt
„Vereinbarkeit von Familie und Beruf“

Anmeldungen unter sisonline.uni-due.de

Entspannungscoaching

Bei psychischem Stress (und auch bei körperlicher Anstrengung) reduziert sich Ihre Herzratenvariabilität: sie wird gleichmäßiger. Wenn bei vorgegebenem Atemrhythmus eine Minute lang Ihre Herzrate erfasst wird, kann Ihr Stressniveau bestimmt werden. Dieser Parameter wird zur Steuerung und Kontrolle eines Atemtrainings genutzt, mit dem eine unmittelbare Entspannung unterstützt werden soll. Die Messung erfolgt mit einem kleinen Sensor am Ohrläppchen.

Anmeldungen unter sisonline.uni-due.de



Muskeltonusmessung

Die Muskulatur im Schulter-Nackenareal reagiert bei psychischer Belastung häufig mit Verspannungen. Hinzu kommen nicht selten unphysiologische Sitz- bzw. Arbeitshaltungen, die zur Überlastung der Muskulatur und damit ebenfalls zu erhöhter Muskelspannung führen. Die Muskelgrundspannung (Muskeltonus) wird mit Hilfe der Elektromyographie (EMG) gemessen und beurteilt. Je nach Messergebnis werden individuelle Maßnahmen für Sie abgeleitet, um Ihnen gemeinsam das passende Angebot aus. Muskelverspannungen gezielt abzubauen.

Anmeldungen unter sisonline.uni-due.de

Mit freundlicher Unterstützung



Arbeitssicherheit



Weitere Informationen



www.uni-due.de/peoe/gesundheitsfoerderung.php

Aktion:
Gesundheitstag-Gericht in der Mensa
&
brainLight© -Entspannungssessel