

## Gesundheitstag 2019



Mittwoch, 18. September 2019

Aktionstag im Sportzentrum von 8 – 14 Uhr  
für alle Beschäftigten der Universität

Mit freundlicher Unterstützung der



### Teilnahmeinformationen

- Bitte melden Sie sich vorab zu den Vorträgen und Bewegungseinheiten über Stud.IP an. Freie Plätze können vor Ort kurzfristig vergeben werden.
- Kommen Sie gerne in Sportkleidung!
- Genießen Sie außerdem die gesunden Gerichte in der Mensa!
- Wissenschaftsunterstützende Beschäftigte werden für den Gesundheitstag für 1,5 Stunden freigestellt. Bitte stempeln Sie für Ihren Besuch beim Gesundheitstag aus und tragen Sie sich im Eingangsbereich des Sportzentrums in die Anwesenheitsliste ein. Ab dem 19.09.2019 können Sie einen Antrag auf Buchungskorrektur in BayZeit direkt an BayZeit mit dem Stichwort „Gesundheitstag“ stellen. Ihnen wird die volle ausgestempelte Arbeitszeit angerechnet, wenn diese 1,5 Stunden oder weniger beträgt. Waren Sie länger beim Gesundheitstag, werden Ihnen 1,5 Stunden angerechnet.

### Veranstaltungsort

Universität Passau  
Sportzentrum  
Innstrasse 45  
94032 Passau

### Organisation

Betriebliches Gesundheitsmanagement  
der Universität Passau  
Marlene Gumpoldsberger, Prof. Dr. Gereon Berschin



# Programm

## Vorträge & Bewegungseinheiten

**08:15 Uhr**  
Sportzentrum  
Mehrzweckhalle  
Stud.IP Nr. 69601

### **Yoga geht immer! 10 Übungen für den Büroalltag (ohne Matte)**

*Katrina Jordan, Universität Passau*

Yoga in den ganz normalen Arbeitsalltag zu integrieren muss nicht kompliziert sein. Viele Übungen lassen sich ohne Matte oder spezielle Kleidung direkt im Büro machen.

**08:15 Uhr**  
Sportzentrum  
Raum 020  
Stud.IP Nr. 69602

### **Gesundheitssport: Medizin ohne Nebenwirkung**

*Andreas Weishäupl,  
AOK Bayern/Universität Passau*

Von Bluthochdruck bis Depressionen, von Schläppheit bis Schlafstörungen – das universelle Medikament ist Bewegung. In diesem Vortrag erfahren Sie, was gesundheitsorientierten Sport ausmacht und wie Sie die Freude an Bewegung für sich entdecken.

**09:15 Uhr**  
Sportzentrum  
Raum 020  
Stud.IP Nr. 69603

### **Sprechausdruck und Stimmeindruck: Die Stimme gezielt einsetzen**

*Dr. Elke Krauser, Universität Passau*

Der Impulsworkshop greift Fragen bzgl. der Analyse der Sprechsituation und der eigenen Rolle auf, stärkt das Bewusstsein für die unterschiedlichen Facetten Ihrer Stimme und die Wirkung sprecherischer Eigenheiten.

**10:15 Uhr**  
Sportzentrum  
Raum 020  
Stud.IP Nr. 69604

### **Augen OK**

*Dominik Ludwig,  
AOK Bayern/Universität Passau*

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Belastungen auf unsere Augen einwirken und wie Sie sich schützen können. Hierfür lernen Sie geeignete Trainings- und Entspannungsübungen kennen.

## Vorträge & Bewegungseinheiten

**11:15 Uhr**  
Sportzentrum  
Dreifachhalle II  
Stud.IP Nr. 69605

### **Rückenfit**

*Dominik Ludwig,  
AOK Bayern/Universität Passau*

In dieser Praxiseinheit lernen Sie Übungen zur Prävention von Rückenbeschwerden und zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur kennen. Sportkleidung ist erwünscht.

**11:15 Uhr**  
Sportzentrum  
Raum 020  
Stud.IP Nr. 69606

### **Ernährung: Schnelles für Beschäftigte**

*Anita Ortner, AOK Bayern*

Bei dem Vortrag erfahren Sie, wie Sie auch im stressigen Alltag gesundes Essen einbauen können und wie sich das Essverhalten auf den Tagesrhythmus auswirken kann.

**12:15 Uhr**  
Sportzentrum  
Raum 020  
Stud.IP Nr. 69607

### **Erste Hilfe**

*Bayerisches Rotes Kreuz*

Was ist Erste Hilfe? Worauf müssen Ersthelferinnen und Ersthelfer achten? Wie und wann setzt man einen Notruf ab? Erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Mitarbeiter des Bayerischen Roten Kreuzes verschiedene Themenfelder rund um Erste Hilfe.

**13:15 Uhr**  
Sportzentrum  
Raum 020  
Stud.IP Nr. 69608

### **Stress & Psychische Gesundheit**

*Dr. Stefan Hafner, Betriebsarzt*

Der Betriebsarzt der Universität Passau bietet Ihnen eine differenzierte Darstellung der verschiedenen Stressformen. Erfahren Sie darüber hinaus mehr über den Begriff „Burnout“, dessen Warnsysteme und Lösungswege.

## Eröffnung

Um **08:00 Uhr** begrüßen Sie

- *Dr. Achim Dilling, Kanzler der Universität Passau*
- *Prof. Dr. Gereon Berschin, Leiter des Sportzentrums*
- *Marlene Gumpoldsberger, Leiterin des Referats Personalentwicklung*

zur Eröffnung des Gesundheitstages 2019 in der Dreifachhalle III des Sportzentrums.

## Infostände zu Gesundheitsthemen

In der Dreifachhalle III finden Sie **von 8 bis 14 Uhr** zahlreiche **Informationstände und Mitmachangebote**, unter anderem in den Bereichen Ernährung, Sucht, Gleichgewicht und Klettern. Hierfür ist keine Anmeldung erforderlich.

## Inbody Analyse

Von **9:00 – 10:00 Uhr** und von **12:00 – 13:00 Uhr** haben Sie die Möglichkeit, an der Inbody Analyse im Labor des Sportzentrums teilzunehmen.

Diese umfassende Körperanalyse ermöglicht eine präzise Darstellung der Körperzusammensetzung. Im Anschluss an die Messung erfolgt eine professionelle Auswertung.

Die **Anmeldung** zur Inbody Analyse ist auf Stud.IP bei der **Veranstaltung 69609** über Teilnehmende/Gruppen möglich.