

## Referenten

### Sven Adomat

*Dipl.-Sportlehrer und Sporttherapeut (DVGS),  
Fachberater betriebliches Gesundheitsmanage-  
ment (IIHP)*

### Michael Pagelsdorf

*Dipl. Oecotrophologe, Referent, Autor und Be-  
rater u.a. für das Bundesforschungsinstitut für  
Ernährung und Lebensmittel, für verschiedene  
Therapiezentren, Kliniken*

### Andreas Niedrig

*Hochleistungssportler (Triathlet), Referent für  
Motivation, Prävention*



## Kontakt, Info & Anmeldung

Universität Duisburg-Essen  
Personal- und Organisationsentwicklung

[www.uni-due.de/peoe](http://www.uni-due.de/peoe)

### Campus Essen

Universitätsstr. 2  
45141 Essen  
T03 R03

### Campus Duisburg

Forsthausweg 2  
47057 Duisburg  
Gebäude LG

Die Anmeldung zu den Vorträgen und Messungen  
erfolgt über das Online-Portal

<https://sisonline.uni-due.de>



Gesundheitstag  
16.06.2015

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*

Personal- und  
Organisationsentwicklung

## Mit freundlicher Unterstützung

**BARMER GEK**

*BARMER GEK Essen  
Friedrichstr. 45  
45128 Essen  
Tel. 0800 332060 69-1616*

**Techniker  
Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.  
Techniker Krankenkasse  
Lindenallee 43-45  
45127 Essen  
Tel. 02 01 - 81 14-509

**Gesund und fit  
im Arbeitsalltag**

Gesundheitstag am Campus Essen

# Programm

## Gesundheitstag am Campus Essen

Infostände, Vorträge und Messungen

### Infostände

(Glaspavillion)

10:00 – 15:00 Uhr

#### Zuckerstand

Information und Beratung rund um das Thema Zucker in Lebensmitteln:

u.a. Lebensmittelausstellung „Unterschiede der Zuckerarten“, Erlebnistest: Brotwürfeltest, Musteraufbau: „Wieviel Zucker steckt wo drin?“, Ratespiel Zuckerquiz, Ausschank von Smoothies

#### Moving

Kurzes und einfaches Bewegungsprogramm für die Rückengesundheit – Vorstellung von 4 Übungen als Mitmach-Aktion

... und weitere Infostände der UDE

### Vorträge

(Bibliothekssaal)

Anmeldung erforderlich

<https://sisonline.uni-due.de>

10:15 – 11:00 Uhr

Das Faszienetzwerk und sein Einfluss auf die Erhaltung der Gesundheit – Erfahren Sie mehr über neueste Erkenntnisse unseres überall im Körper vorhandenen “Bindegewebes”

*Sven Adomat*

11:15 – 12:00 Uhr

Diabetesprävention – Süßes Blut mit bitteren Folgen – Aktuelle Ernährungsstrategien zur Prävention einer unnötigen Erkrankung

*Michael Pagelsdorf*

12:15 – 13:00

Vom Junkie zum Ironman – Motivation zu einem gesundheitsbewussten Leben

*Andreas Niedrig*

13:15 – 14:00 Uhr

Myokine in der Gesundheitsförderung – was macht Krafttraining so vorteilhaft

*Sven Adomat*

*In den Pausen finden Aktivprogramme des Hochschulsports statt*

### Messungen

(Glaspavillion)

Anmeldung erforderlich

<https://sisonline.uni-due.de>

10:00 – 15:00 Uhr

#### Medimouse

- Struktur der Wirbelsäule im aufrechten Stand
- Testung der Haltekompetenz der Tiefenmuskulatur
- Testung der Gesamtflexibilität der Wirbelsäule

#### Muskeltonusmessung

- Messung des Muskeltonus (Muskelspannung) im Schulter-Nackengebiet
- Auswertung des Muskelspannungszustands im Seitenvergleich
- Erlernen einfacher Techniken zur unmittelbaren Muskelentlastung bzw. – Entspannung (Biofeedback)

#### Diabetes

- Diabetesberatung
- Blutzuckermessung