

Referent*innen

N.N.

insa Gesundheitsmanagement, Köln / Bonn

Katrin Hertel

Dipl.-Sportlehrerin, Hochschulsport

Carolin Franken

*Betriebliches Gesundheitsmanagement /
Betriebliche Sozialberatung der RWE Power AG*



Kontakt, Info & Anmeldung

Universität Duisburg-Essen
Personal- und Organisationsentwicklung

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
17.09.2015

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

Personal- und
Organisationsentwicklung

Mit freundlicher Unterstützung

Hochschulsport

Hsp.essen@uni-due.de

*[https://www.uni-due.de/hochschulsport/
index.shtml](https://www.uni-due.de/hochschulsport/index.shtml)*



*Techniker Krankenkasse
Schifferstr. 166
7059 Duisburg
Tel. 0203-9924150*

***Gesund und fit
im Arbeitsalltag***

Gesundheitstag am Campus Duisburg

Programm

Gesundheitstag am Campus Duisburg

Infostände, Vorträge und Messungen

Infostände

(Foyer altes Audimax LA)

10:00 – 15:00 Uhr

Bildschirmarbeitsplatz - Ergonomie -
Information und Beratung der Stabstelle Arbeits-
sicherheit & Umweltschutz rund um Fragen zur
Ergonomie am Arbeitsplatz

...und weitere Infostände der UDE

Impulsvorträge mit kurzen Praxissequenzen

(Gymnastikraum LD)

10:30 – 14:00

10:30 – 11:00

Life-Kinetik

11:30 – 12:00

Qi Gong

12:30 – 13:00

So kommt Bewegung ins Sitzen

13:30 – 14:00

Kreuzunglücklich - Aktiv gegen den Rückenschmerz

Vorträge

(Foyer altes Audimax LA)

Anmeldung erforderlich

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

10:15 – 11:00 Uhr

Autogenes Training
(incl. kurzer Praxissequenz)
N.N.

11:15 – 12:00 Uhr

Progressive Muskelentspannung
(incl. Kurzer Praxissequenz)
N.N.

12:00 – 12:30

Warum Bewegung glücklich macht
- Stressless durch Sport und Co?
Katrin Hertel

13:00 – 14:00

Stress und Burnout - Erkennen und Handeln
Carolin Franken

14:00 – 15:00

Autogenes Training
(inklusive kurzer Praxissequenz)
N.N.

Messungen

(Foyer altes Audimax LA)

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-Nackenbereich
- Auswertung des Muskelspannungszustands im Seitenvergleich
- Erlernen einfacher Techniken zur unmittelbaren Muskelentlastung bzw. – Entspannung (Biofeedback)

Stresstypenbestimmung

- Ermittlung des individuellen Stresstyps durch Fragebogen
- Auswertung
- Beratung zum Ergebnis