

## Referent\*innen

N.N.

*insa Gesundheitsmanagement, Köln / Bonn*

Katrin Hertel

*Dipl.-Sportlehrerin, Hochschulsport*

Carolin Franken

*Betriebliches Gesundheitsmanagement /  
Betriebliche Sozialberatung der RWE Power AG*

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*



## 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  
17.09.2015

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*

Personal- und  
Organisationsentwicklung

**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

*Kreuzungslücklich - 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