

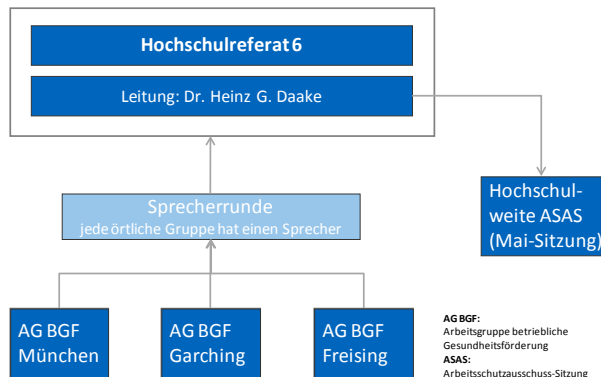
## Dank

Wir bedanken uns herzlich bei den Sponsoren und Unterstützern der Veranstaltung:

Adelholzener Alpenquellen GmbH Siegsdorf  
Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG  
TA-XAN AG Wiesbaden  
Personalrat  
und den genannten teilnehmenden Einrichtungen

**Die AG BGF am Standort Weihenstephan – Andrea Dietlmeier, Gerlinde Doriat, Thomas Engelhardt, Peter Fischer, Ingrid Fuhrich, Claus Hertl, Gabriele Hohmann, Peter Kobler und Josef Mages – wünscht allen Besuchern und Beteiligten einen schönen und interessanten Gesundheitstag.**

Organisation der betrieblichen Gesundheitsförderung



## Ansprechpartner

Ihre Ansprechpartner an der Technischen Universität München, die Mitglieder der **Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung** in

### München

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| AG-Sprecherin G. Wolf | Tel. 089.289.22278 |
| Personalvertretung    | Tel. 089.289.22278 |
| Personalabteilung     | Tel. 089.289.22220 |
| Psychoziale Beratung  | Tel. 089.289.22187 |
| Betriebsärztl. Dienst | Tel. 089.289.22704 |
| Sicherheitsingenieur  | Tel. 089.289.22788 |

### Garching

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| AG-Sprecher G. Hoschek | Tel. 089.289.12063 |
| Personalvertretung     | Tel. 089.289.16391 |
| Personalabteilung      | Tel. 089.289.14798 |
| Psychoziale Beratung   | Tel. 089.289.14550 |
| Betriebsärztl. Dienst  | Tel. 089.289.14000 |
| Sicherheitsingenieur   | Tel. 089.289.12283 |

### Weihenstephan

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| AG-Sprecher P. Kobler | Tel. 08161.71.5166 |
| Personalvertretung    | Tel. 08161.71.5166 |
| Personalabteilung     | Tel. 08161.71.4012 |
| Psychoziale Beratung  | Tel. 08161.71.5364 |
| Betriebsärztl. Dienst | Tel. 08161.71.3908 |
| Sicherheitsingenieur  | Tel. 08161.71.4230 |

sowie

|                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| Gleichstellungsbeauftragte | Tel. 08161.71.3207 |
|----------------------------|--------------------|

TUMgesund -  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Programm

### 4. Bayernweiter Aktionstag „GESUNDE HOCHSCHULE“

7. Juni 2011 in Garching

8. Juni 2011 in Weihenstephan

9. Juni 2011 in München

Organisiert von der Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung und dem Hochschulreferat 6 - Sicherheit und Strahlenschutz

## Einladung

TUMgesund – die **Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung** will Sie mit einem breit gefächerten Angebot an Information und Spaß dazu animieren, etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Bei uns allen sind die täglichen Anforderungen im Beruf sehr hoch. Ihre Gesundheit ist wichtig, deswegen nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu vielen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit zu informieren und sich vor Ort im Rahmen der Möglichkeiten gesundheitlich durchchecken zu lassen! Kompetente Ansprechpartner von Krankenkassen und örtlichen Anbietern aus dem Gesundheitsbereich geben Tipps und zeigen Möglichkeiten auf, die Gesundheit zu schützen und zu fördern.

Die Technische Universität München lädt alle Hochschulangehörigen herzlich ein, den diesjährigen Aktionstag „Gesunde Hochschule“ zu besuchen.

**Die Zeit der Teilnahme am eigenen Standort gilt als Arbeitszeit.**

Garching, 7. Juni 2011  
Magistrale Fakultät Maschinenwesen

Freising-Weihenstephan, 8. Juni 2011  
Gebäude Biowissenschaften, Gregor-Mendel-Str. 2

München, 9. Juni 2011  
Immatrikulationshalle, Arcisstraße 21

**jeweils von 10.00 – 15.00 Uhr**

## Rahmenprogramm am 8. Juni 2001

|  |   |
|--|---|
| 10.00 h                                      | <b>Eröffnung und Begrüßung</b><br>durch den Dienststellenleiter,<br>Herrn Dr. Thannhäuser   |
| 10.30 h/13.00 h<br>Dauer jew. 30 Min.        | <b>Entspannung leicht gemacht</b><br>(Herr Hertl, psychosoziale Beratung TUM)<br>Entspannungsübungen aus progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training zum Kennenlernen |
| ab 10.15 h<br>Dauer jew. 15 Min.<br>am Stand | <b>Stresspilot (DAK)</b><br>Entspannung und Stressbewältigung<br>Anmeldung beim Personalrat bis 6. Juni erforderlich, Tel. 3700   |
| ab 10.15 h<br>Dauer jew. 15 Min.<br>am Stand | <b>Herzcheck (TKK)</b><br>Sie erhalten folgende Daten : Herz-EKG, Stress- und Fitness-Level, Herz-Frequenz<br>Anmeldung beim Personalrat bis 6. Juni erforderlich, Tel. 3700    |
| 12.00 h                                      | <b>Zumba-Vorführung</b><br>(Hochschulsport)   |
| ganztägig                                    | <b>Möglichkeit zur Teilnahme an einem Gewinnspiel</b><br>(AG Betriebl. Gesundheitsförderung)  |

## Teilnehmende Einrichtungen

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| AOK                               | Testen Sie Ihre Balance“, Aktion “Mit dem Rad zur Arbeit“, Apfelquiz |
| AG Betriebl. Gesundheitsförderung | Lesenswerte Bücher zu Sport, Fitness und Ernährung                   |
| Michael Atzenhofer                | Rolfing - Bringen Sie Ihren Körper ins Lot                           |
| Barmer-GEK                        | Life Kinetik, Wirbelsäulenscreening, Venenmessung                    |
| Betriebsärzte                     | Augendruckmessung  |

|  |   |
|--|---|
| Herr Hertl - psychosoziale Beratung              | “Rausch bewusst erlebt“ - Mit der Rauschbrille die Auswirkungen von Alkohol nüchtern spüren |
| DAK  | Stresspilot, Fitness und Sucht, Messung der Gesundheitswerte                                |
| DKMS   | Information zu Knochenmark-/Stammzellenspende für Leukämiekranken                           |
| Zentraler Hochschulsport                         | Sport von A-Z für Studierende und Beschäftigte  |
| Hörgeräte Seifert                                | Gehörschutz und Schnellhörtest  |
| Herr Fischer - Hochschulreferat 6                | Die neue Gefahrstoffkennzeichnung, Ausstellung im Hörsaalgebäude vom 30.05. bis 08.06.2011  |
| Kreuzbundgruppe                                  | Hilfe zur Selbsthilfe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige                 |
| Lehrstuhl für Biofunktionalität der Lebensmittel | Funktionelle Lebensmittel - Gesundheit aus dem Supermarkt                                   |
| Lehrstuhl für Ernährungsmedizin                  | “Macht Essen krank?“  |
| Pro Office                                       | Ergonomische Büroeinrichtung  |
| Riedl und Reif Feine Augenoptik                  | Informationen zu Arbeitsplatzbrillen und Schnellsehtest                                     |
| Sabine Scheuerl                                  | Reiki   |
| Seeßle Fußgesund                                 | Fußdruckmessung, MBT-Schuhe zum Testen, Einlagen - Modellauswahl                            |
| Studentenwerk                                    | Mensaessen, gesunde Ernährung, sensorische Verkostung                                       |
| TKK  | Venencheck, Herzcheck, Knochendichtemessung   |
| Werkfeuerwehr                                    | Infos zu Defis und Reanimation  |