

Stressmanagement

Mentarium

*Klaus Satzinger-Viel und Peter Neidlinger,
Fotostelle der Universität*

Gesundheitscoaching

*Stefan Becker,
Beratungsstelle für Konfliktprävention und Konfliktbearbeitung*

Work-Life-Balance: Training und Coaching mit Sinn

Elisabeth Berchthold

Stress durch Bachelor

Christina Bülow und Franziska Bartels, Studierendenvertretung

Stressmanagement durch Entspannung oder Anspannung oder doch beides?

*Prof. Markus Dresel und Dr. Lena Lämmle,
Lehrstuhl für Psychologie*

Herz-Stress-Check

Sonja Weilbacher, AOK Augsburg

Ernährung

Bio-Produkte für Wohlbefinden und Nachhaltigkeit

Bios Naturmarkt Göggingen

Essen in Harmonie – Mensa

Studentenwerk

Ernährung „fürs Köpfchen“

Kerstin Scholz, Ernährungsberaterin

Gesunde Pause

Christina Bülow und Franziska Bartels, Studierendenvertretung

Zeittafel

- 10.00 Musikalischer Auftakt**
10.00 Bürogymnastik – gratis aber nicht umsonst!
Zentralbibliothek, Geb. E
- 10.15 Eröffnung durch den Kanzler
Herrn Alois Zimmermann**
vor HS I, Geb. D
- 10.45 Qi Gong**
Raum 3077, Geb. A
- 11.00 Flexibar**
Außengelände vor HS-Gebäude, Geb. D
- 11.15 Office Yoga**
Raum 2078, Geb. A
- 11.30 Blitzentspannung**
Raum 3077, Geb. A
- 11.30 Life-Kinetik**
Außengelände vor HS-Gebäude, Geb. D
- 11.30 Feng Shui**
Raum 2080, Geb. A (Treffpkt: 11.20 Uhr vor HS I, Geb. D)
- 12.00 Qi Gong**
Raum 3077, Geb. A
- 12.00 Nordic Walking**
Außengelände vor HS-Gebäude, Geb. D
- 12.15 Taiji-Quan in der Mittagspause**
Raum 2087, Geb. A | bzw. im Innenhof Geb. D
- 12.15 Feng Shui**
Raum 2033, Geb. A (Treffpkt: 12.10 Uhr vor HS I, Geb. D)
- 12.30 Office Yoga**
Raum 2078, Geb. A
- 12.30 Blitzentspannung**
Raum 3077, Geb. A
- 12.45 Nordic Walking**
Außengelände vor HS-Gebäude, Geb. D
- 13.00 Taiji-Quan in der Mittagspause**
Raum 2087, Geb. A | bzw. im Innenhof Geb. D
- 13.00 Life-Kinetik**
Außengelände vor HS-Gebäude, Geb. D
- 13.15 Autogenes Training**
Raum 3077, Geb. A
- 13.45 Progressive Muskelrelaxation**
Raum 3077, Geb. A

Alle weiteren Aktionen werden durchgehend
von 10.00 bis 14.00 Uhr angeboten.

Gesunde Hochschule 2009



Donnerstag, 18. Juni 2009
10 bis 14 Uhr

im Bereich des Hörsaaltraktes (Universitätsstraße 10)

3. Gesundheitstag 2009
an der Universität Augsburg

Bewegung
Gesundheitsmanagement
Entspannung
Stressmanagement
Ernährung



Bewegung

Bürogymnastik – gratis aber nicht umsonst!

Studierende des Sportzentrums

10.00 Uhr | Zentralbibliothek (Gebäude E)

11.00 - 14.00 Uhr | diverse Büros

In Balance bleiben mit Slackline

Stephan Wallisch, Hochschulsport

Außengelände vor HS-Gebäude

5-Minuten-Fitness

Studierende des Sportzentrums

Außengelände vor HS-Gebäude

Flexibar

Marianne Cordowinus, Lehrstuhl für Schulpädagogik

11.00 - 11.30 Uhr | Außengelände vor HS-Gebäude

Life-Kinetik

Barbara Schilling, Barmer Ersatzkasse

11.30 - 12.00 Uhr und 13.00 Uhr - 13.30 Uhr

jeweils Außengelände vor HS-Gebäude

Nordic Walking

Marianne Cordowinus, Lehrstuhl für Schulpädagogik

12.00 - 12.30 Uhr und 12.45 Uhr - 13.45 Uhr

jeweils Außengelände vor HS-Gebäude



Der Gesundheitstag wird unterstützt von:

Gesund. Leben. Bayern.



www.gesundheit.bayern.de



BARMER
diegesundexperten



Unternehmen Leben



Gesundheitsförderung durch Sport - aktuell!

BIG-Projekt: Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Frauen

Dr. Ulrike Röger, Sportzentrum

Tag der offenen Tür im Hochschulsport – Hochseilgarten, Tischtennis, Klettern, Streetball, Fitnesstraining u. v. m.
Hochschulsport und Team

ab 16.00 Uhr | Sportzentrum (Gebäude V)

Gesundheitsmanagement

Feng Shui am Arbeitsplatz - Energien gezielt einsetzen, harmonisieren und positiv nutzen!

11.30 Uhr Raum 2080 und 12.15 Uhr Raum 2033 (Gebäude A)

Treffpunkt jeweils 10 Minuten vorher vor HS I (Gebäude D)

Werner Mozet, Feng-Shui Berater

Gesundheit geht uns alle an!

Gesundheitsmanagement der Universität

Gesunder Rücken - klarer Kopf

Medaktiv

Augengesundheit - Gutes Sehen - Kontaktlinsen

Optik Bukmaier

Gesundheits-Check

Apotheke an der Uni

Mit der DAK fit in den Sommer

DAK

Nikommat CO Messgerät Feinstaub

Barmer Ersatzkasse

Kreuzbund

Peter Chromik

„Study-Work-Life-Balance“ - Beratung und Workshops

Florian Reß, Zentrale Studienberatung

Familienservice „Kind und Hochschule“

Susanne Gruber, Familienservice

Kinderbetreuung an der Universität

Eltern-Kind-Initiative Unibärchen e.V. und

Eltern-Kind-Initiative Frechdachs e.V.

Helfen ist unsere Aufgabe

K.I.D.S. Familienstützpunkt Süd

Fit dank Baby

Rebecca Köhler

Entspannung

Qi Gong – *Heinrich Losch, Sportzentrum*

10.45 - 11.15 Uhr und 12.00 - 12.30 Uhr

jeweils Raum 3077 (Gebäude A)

Office Yoga – *Hans Tomsche, Sportzentrum*

11.15 - 11.45 Uhr | Raum 2078 (Gebäude A)

12.30 - 13.00 Uhr | Raum 2078 (Gebäude A)

Blitzentspannung – *Klaudia Marxmiller-Seiler, AOK*

11.30 - 12.00 Uhr und 12.30 - 13.00 Uhr

jeweils Raum 3077 (Gebäude A)

Taiji-Quan in der Mittagspause – *Lubor Mika, Sportzentrum*

12.15 - 12.45 Uhr | Raum 2087 (Gebäude A)

13.00 - 13.30 Uhr | Raum 2087 (Gebäude A)

bei schönem Wetter beide Treffs im Innenhof (Gebäude D)

Autogenes Training im Alltag – *Sieglinde Götz, Sportzentrum*

13.15 - 13.45 Uhr | Raum 3077 (Gebäude A)

Progressive Muskelrelaxation – *Sieglinde Götz, Sportzentrum*

13.45 - 14.15 Uhr | Raum 3077 (Gebäude A)