

Betriebsärztlicher Dienst
Veronika Koch
Goethestr. 31
80336 München
Tel: 089 / 2180 – 73904
veronika.koch@lmu.de

Bitte faxen Sie uns das Anmeldeformular ausgefüllt an
folgende Nummer:

Fax: 089 / 2180-73907

Gesundheitstag »Die LMU bewegt sich« am 18. Juni 2009
Anmeldung bis spätestens 22. Mai 2009

Name, Vorname:

Dienststelle:Tel.:

Email:

Hiermit melde ich mich verbindlich für die folgende/folgenden Bewegungsgruppe/n an:

- Radlgruppe von 09:00 bis 14:00 Uhr
- Wandergruppe von 09:00 bis 14:00 Uhr
- Nordic-Walking-Gruppe um 10:00 Uhr 11:00 Uhr 12:00 Uhr
 13:00 Uhr 14:00 Uhr 15:00 Uhr (Stöcke werden gestellt,
bitte Zutreffendes ankreuzen)
- Xco-Walking-Gruppe um 10:00 Uhr 11:00 Uhr 12:00 13:00 Uhr
 14:00 Uhr 15:00 Uhr (Hanteln werden gestellt, bitte Zutreffendes
ankreuzen)
- Flexi-Bar-Gruppe um 10:00 Uhr 11:00 Uhr 12:00 Uhr 13:00 Uhr
14:00 Uhr 15:00 Uhr (Flexi-Bar Stäbe werden gestellt, bitte Zutref-
fendes ankreuzen)

Der Treffpunkt für alle Bewegungsgruppen ist im Eulenhof. Bitte die Kleidung den Witterungsbe-
dingungen anpassen. Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt.

Startgebühr: 5,00 € (inkl. T-Shirt, Getränke, Snack, Leihgeräte)

Bitte wählen Sie Ihre Größe für das T-Shirt

Damen:

- X-Small
- Small
- Medium
- Large
- X-Large

Herren:

- Small
- Medium
- Large
- X-Large
- XX-Large

Ich hole das T-Shirt zwischen dem 15.06. und dem 17.06.2009 zwischen 08:00 und
12:00 Uhr oder 13:00 und 16:00 Uhr beim Betriebsärztlichen Dienst in der
Goethestr. 31, 80336 München ab und entrichte die Startgebühr in bar.

Datum und Unterschrift: _____



GESUNDHEITSTAG 18. JUNI 2009 »Die LMU bewegt sich«

Radeln
Nordic-Walking
Wandern
Xco-Walking
Flexi-Bar

BITTE VOR DEM FAXEN HIER ABTRENNEN UND NUR DAS FORMULAR FAXEN

DIE LMU BEWEGT SICH

Der Aktionstag Gesunde Hochschule steht in diesem Jahr unter dem Motto »Die LMU bewegt sich«. Denn schließlich ist es wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßige Bewegung in Bezug auf Lebenserwartung und Erhaltung unserer Gesundheit allen vorbeugenden medikamentösen Therapien überlegen ist.

Der Lenkungsausschuss »Gesundheit« der LMU bietet deswegen allen Beschäftigten eine Einführung in verschiedene sportliche Aktivitäten an. Sie sind herzlich eingeladen, etwa beim Wandern und Radeln Ihre Ausdauer zu trainieren oder beim Walken möglichst viele Muskelgruppen zu aktivieren.

Beim Training mit dem Flexi-Bar lernen Sie sogar Ihre Tiefenmuskulatur kennen. Beratungen etwa zu sportmedizinischer und physiotherapeutischer Bewegung oder zu Technik und Ergonomie rund ums Fahrrad gibt es an den Infoständen.

Die angebotenen Aktivitäten sollen als Anregung dienen, sich in Zukunft selber durch regelmäßige Bewegung fit zu halten.

Die Hochschulleitung unterstützt die Gesundheitsförderung im Rahmen des Aktionstags Gesunde Hochschule. Beschäftigte, die daran teilnehmen sind für die Dauer des Programms vom Dienst freigestellt.

PROGRAMM

AKTIVITÄTEN

Radgruppe

Abfahrt 9:00 Uhr, Rückkehr ca. 14:00 Uhr

Wandergruppe

Start 9:00 Uhr, Rückkehr ca. 14:00 Uhr

Nordic-Walking

10:00 bis 15:00 Uhr, stündlich eine Gruppe

Xco-Walking

10:00 bis 15:00 Uhr, stündlich eine Gruppe

Flexi-Bar

10:00 bis 15:00 Uhr, stündlich eine Gruppe

INFORMATIONSTÄNDE

Eine sportmedizinische und physiotherapeutische Beratung findet im Zeitraum von 14:00 bis 16:00 Uhr sowie eine technische und ergonomische Fahrrad-Beratung in der Zeit von 09:00 bis 16:00 Uhr im Eulenhof statt.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Gesundheitstag findet bei jeder Witterung statt. Denken Sie deshalb an die entsprechende Kleidung.

Von 14:00 bis 16:00 Uhr werden auch Getränke, Brezn und Obst angeboten.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich mit dem Formular auf der Rückseite bis spätestens 22. Mai 2009 für den Gesundheitstag an.

Vielen Dank und viel Spaß.

TREFFPUNKT

Der Treffpunkt für alle Aktivitäten ist im Eulenhof des Hauptgebäudes der Ludwig-Maximilians-Universität am Geschwister-Scholl-Platz 1.

Anmeldungen auch unter:

www.lmu.de/gesundheitstag2009