

Gesundheitsnachmittag am Stammgelände der LMU

Mag unser Bewegungs-Apparat langes Sitzen?

Ein großer Teil unserer Arbeit wird heute im Sitzen am Schreibtisch erledigt. Herr Prof. Putz, langjähriger Anatom an unserer Universität, gibt Ihnen Einblicke in den Zusammenhang zwischen sitzender Tätigkeit und deren Auswirkungen auf den Bewegungsapparat sowie über Möglichkeiten der Prävention von Beschwerden.

„...und das muss auch noch schnell erledigt werden!“

Es gibt Tage, an denen man nicht mehr weiß, wo einem bei der Arbeit der Kopf steht. Was Stress bedeutet, welche Reaktionen im Körper ablaufen und wie er sich auf die Gesundheit auswirken kann, wird Ihnen eine Mitarbeiterin von faktorM darstellen. Besonderen Wert legt sie hierbei auf Anregungen und Tipps, wie Sie selber Ihren Arbeitsalltag möglichst stressfrei bewältigen können.

Fit for Work?

Die Zahl der über 50-jährigen Beschäftigten wird in den kommenden Jahren weiter ansteigen. Der Vortrag von Frau Margret Degener gibt Ihnen die Möglichkeit, Chancen und Stärken Ihres Alters zu erkennen und nutzbar zu machen. Lernen Sie, Ihre Lebenserfahrung bewusst einzusetzen und sich bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit zu halten.

Gesunde Ernährung contra Fast-Food

Gerade für Berufstätige ist gesunde Ernährung eine Herausforderung, weil durch kurze Pausenzeiten häufig nur Kantinenessen oder Fast-Food bleiben. Informationen, wie eine vernünftige und vor allem praktikable gesunde Ernährung aussehen kann, wird Ihnen Herr Prof. Olaf Adam geben.

Programm

13.00 Uhr **Begrüßung / Einführung**
Dekan / Direktor

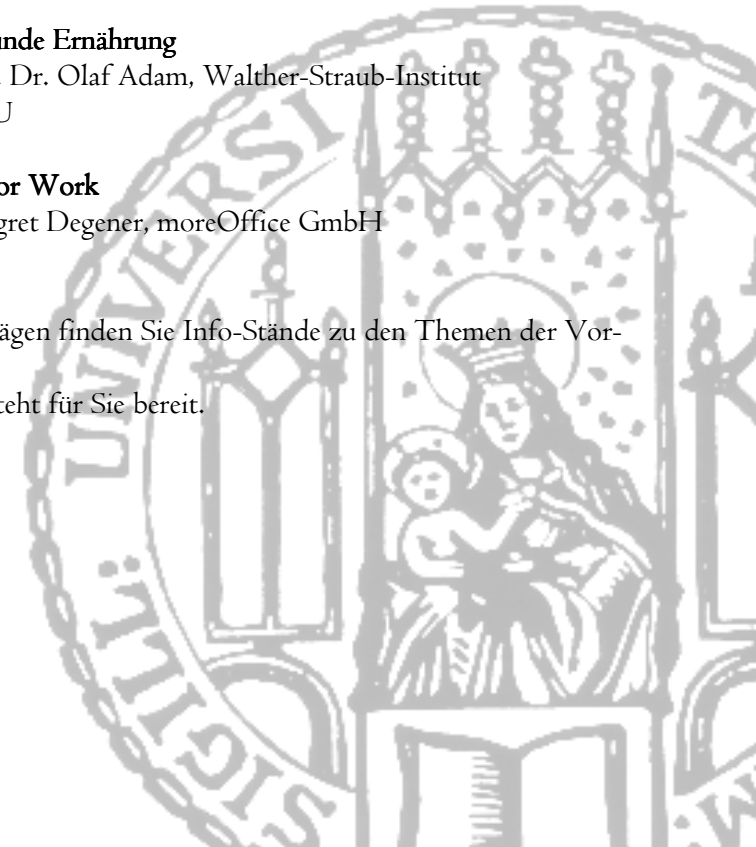
13.05 Uhr **Probleme sitzender Tätigkeiten am Arbeitsplatz: Krankheitsbilder und Möglichkeiten der Prävention**
Prof. Dr. Reinhard Putz, Vizepräsident LMU
Vorsitzender Lenkungsausschuss Gesundheit

14.00 Uhr **Stressbewältigung am Arbeitsplatz**
Dipl.-Psych. Petra Ibach-Graß, faktorM

15.00 Uhr **Gesunde Ernährung**
Prof. Dr. Olaf Adam, Walther-Straub-Institut
LMU

16.00 Uhr **Fit for Work**
Margret Degener, moreOffice GmbH

Parallel zu den Vorträgen finden Sie Info-Stände zu den Themen der Vorträge.
Ein gesunder Imbiss steht für Sie bereit.



Allgemeine Informationen:

Der Gesundheitsnachmittag wird vom Lenkungsausschuss Gesundheit der LMU veranstaltet. Er wendet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bereichs Maxvorstadt und Schwabing. Der Besuch der Veranstaltung ist während der Arbeitszeit erlaubt.

Veranstaltungsort:

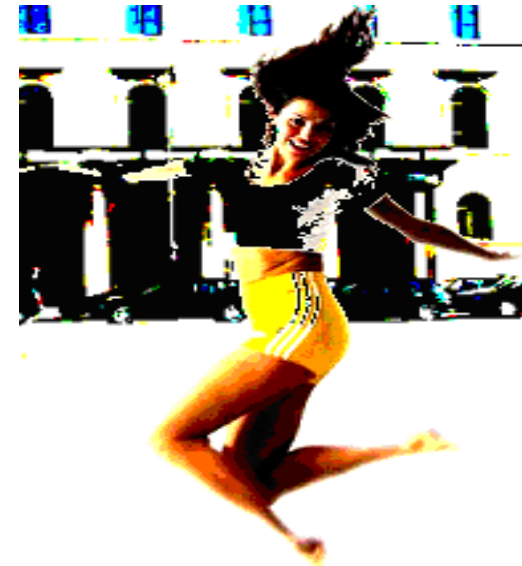


Freskensaal – R II5 (I. Stock)
Bibliothek der Wirtschaftswissenschaften/LMU
Ludwigstr. 28
80539 München

Gesundheitsnachmittag 2009

Dienstag, 13. Oktober

13.00 – 17.00 Uhr



im

Freskensaal der Bibliothek Wirtschaftswissenschaften

in der Ludwigstr. 28