

GESUNDHEITSTAG

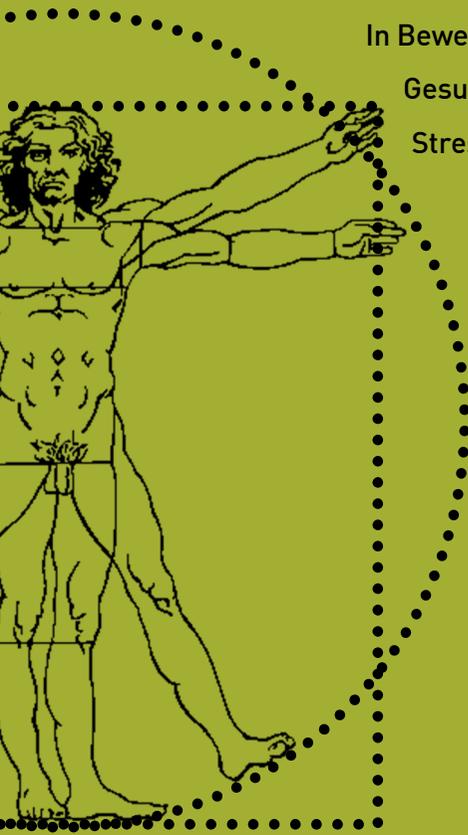
Ergonomie am Arbeitsplatz

Radfahren – aber sicher!

In Bewegung kommen

Gesundheitschecks

Stressbewältigung



17. September 2015

9 – 16 Uhr

Glaskasten im Hochhaus C10

Viele spannende Angebote am Gesundheitstag der Hochschule Darmstadt

Es ist wieder soweit: Am 17.09.2015 findet der Gesundheitstag der Hochschule Darmstadt statt – nutzen Sie die Gelegenheit, sich ohne großen Aufwand über verschiedene Themen rund um die Gesundheit (nicht nur) am Arbeitsplatz zu informieren. Der Besuch des Gesundheitstages und die Teilnahme an den Veranstaltungen während Ihrer Arbeitszeit sind erwünscht!

Es erwartet Sie eine Mischung aus Informationen, Untersuchungen, Workshops und Mitmachaktionen.

Unsere Betriebsärztin und andere Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner stehen Ihnen für Ihre Fragen rund um die Gesundheit zur Verfügung. Wer etwas über den eigenen Gesundheitszustand erfahren möchte, hat bei kostenlosen Untersuchungsangeboten hierzu Gelegenheit. Praktische Übungen, Schnupperkurse, Aktiveinheiten und Praxisvorträge runden das Angebot ab. Durch Mitmachaktionen wollen wir Sie anregen, aktiv für Ihre Gesundheit zu werden.

Ein Schwerpunkt ist das Thema *„Radfahren – aber sicher!“*, weil wir noch immer zu viele Fahrradunfälle verzeichnen. Grundsätzlich ist Radfahren eine gesunde Sache, durch verschiedene Angebote wollen wir die Sicherheit weiter erhöhen.

Neu im Angebot sind Workshops und Kurse, die in den Monaten nach dem Gesundheitstag stattfinden werden. Hier werden die Inhalte intensiver vermittelt, als dies beim Gesundheitstag in der kurzen Zeit möglich wäre. Leider sind die Plätze begrenzt, anmelden kann man sich beim Gesundheitstag.

Und – mit etwas Glück gewinnen Sie auch einen Preis beim Gewinnspiel. Viele attraktive Gewinne warten auf Sie!

Bitte beachten Sie: Einige besonders attraktive Angebote sind leider von der Personenzahl her begrenzt. Bitte melden Sie frühzeitig an unter sicherheit@h-da.de

Informationsangebote (Glaskasten)

Am **Musterarbeitsplatz** erläutert Dr. Bittroff auch im persönlichen Gespräch die optimale Einstellung von Schreibtisch, Stuhl, Tastatur und Bildschirm.

Die **Techniker Krankenkasse** steht Ihnen Rede und Antwort zum Thema Gesundheit, Prävention und neuen Behandlungsmöglichkeiten. Informieren Sie sich!

Am Thermomix-Stand können Sie **alkoholfreie Cocktails** probieren – die Abteilung SiUm lädt Sie ein!

Mitmachaktionen

Mit Hilfe des **CUELA-Rückenmonitors** werden Belastungen bei verschiedenen Tätigkeiten analysiert. Dazu ziehen Sie eine mit Sensoren ausgestattete Jacke an und ahmen Alltagssituationen wie das Ausladen des Kofferraums oder das Anheben einer Last nach.

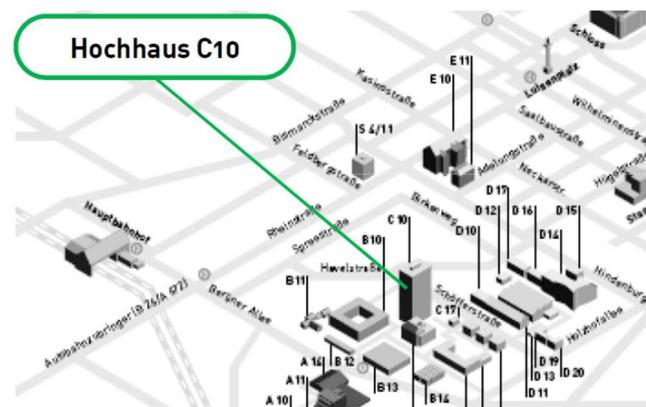
Die Balance Ihres Körpers, Ihr Gleichgewicht, lässt sich mit dem **Pedalo®-Parcours** trainieren. Jede der fünf Trainingsstationen besteht aus einer Halterung und einem Kippbrett. Durch die verschiedenen Aufsatzpunkte werden unterschiedliche Bewegungsmuster entlang der Körperachsen ermöglicht.

Der **Hochschulsport** stellt sein aktuelles Programm vor. Im Glaskasten werden die unterschiedlichsten Sportgeräte Sie zum Mitmachen auffordern.

In der Hochschule Darmstadt sind seit einigen Jahren an jedem Standort **Defibrillatoren** verfügbar. Um Berührungängste abzubauen, können Sie am Gesundheitstag den Ernstfall proben: Scheuen Sie sich nicht, am Übungsgerät den Defibrillator auszuprobieren. Dieses Angebot gilt insbesondere für Nicht-Ersthelfer(innen).

Wenn Sie schon immer mal versuchen wollten, einen **Feuerlöscher** zu bedienen, können Sie bei den Übungen unseres Brandschutzbeauftragten einen Brand löschen. Es stehen verschiedene Feuerlöschertypen bereit, um den Ernstfall zu proben.

Wo finden Sie den Gesundheitstag?



Programm

- 08:30h Eröffnung des Gesundheitstags
- 09:00h S3-Koordinations-Check (medical) **Voranmeldung!**
- 09:00h Wirbelsäulenscreening mit der Medi-Maus (TK) **Voranmeldung!**
- 09:00h Vortrag: Gesunder Rücken (medical)
- 09:30h Praxisvortrag: optimale Einstellung des Bildschirmarbeitsplatzes (medical)
- 10:00h Einführung ins „Tropho-Training®“ (medical)
- 10:00h Aktiveinheit „Übungen für den Arbeitsplatz“ (medical)
- 10:45h Vortrag: Wunderwerk Muskeln (medical)
- 11:30h Schnupperkurs Yoga (Hochschulsport)
- 11:45h Praxiseinheit „Pilates“ (medical)
- 12:45h Vortrag „Gesunder Rücken“ (medical)
- 13:00h Übung: Meditation (Hochschulsport)
- 13:30h Praxisvortrag: optimale Einstellung des Bildschirmarbeitsplatzes (medical)
- 13:45h Aktiveinheit „Übungen für den Arbeitsplatz“ (medical)
- 14:00h Schnupperkurs Yoga (Hochschulsport)
- 14:30h Vortrag: Wunderwerk Muskeln (medical)
- 15:00h Übung: Meditation (Hochschulsport)
- 15:30h Praxiseinheit „Pilates“ (medical)

Veranstaltungsräume: siehe Aushang im Glaskasten

Kostenlose Untersuchungen

Mit dem **S3-Koordinationscheck** wird das Zusammenspiel zwischen Zentralem Nervensystem und Muskulatur ermittelt (mit Voranmeldung!).

Das **Wirbelsäulenscreening mit der Medi-Mouse** stellt die Wirbelsäule im Aufbau dar und ermittelt Fehlhaltungen (mit Voranmeldung!).

Im Bereich der Rückenmuskulatur, besonders im Schulter-Nacken-Bereich, treten häufig Verspannungen auf. Mit der **Muskeltonusmessung** werden diese aufgespürt.

Back-Check: Mehr als 80 Prozent der Deutschen klagen zumindest zeitweise über Rückenbeschwerden. Mit dem Rückentest kann die Haltekraft Ihrer Rückenmuskulatur gemessen werden.

Bei der **Knochendichte-Messung** erfahren Sie, wie hoch ihr persönliches Risiko ist, an Knochenschwund (Osteoporose) zu erkranken.

Sicherheit rund ums Fahrrad

Spielerisches Fahrsicherheitstraining: Beim **Fahrad-Verkehrstrainer** fahren Sie verschiedene Video-Realbildszenen ab. Bei den plötzlich auftauchenden Ge-



fahren gilt es schnell zu reagieren und zu bremsen. Der Computer wertet die Fahrt dann, abhängig von Geschwindigkeit und Reaktionszeit, aus.

Eine **Fahrradcodierung** bietet der ADFC Darmstadt an. Dies stellt eine Präventionsmaßnahme gegen Fahrraddiebstahl dar, die von der Polizei empfohlen wird. Bitte bringen Sie hierfür Kaufbeleg und Ausweis mit. Codieraufträge und Auskünfte bei Andreas Seeberg.

Unser Partner City-Bike stellt am **Stand moderne Sicherheitstechnik fürs Fahrrad** vor. Lassen Sie sich beraten, ob Ihr Rad sicher ausgestattet ist!

Vorträge / angeleitete Übungen

Wie kann ich mir meinen Rücken gesund erhalten? Welchen Anteil an meiner Gesundheit haben meine Muskeln? Welche Entspannungs- und Lockerungsübungen kann ich direkt an meinem Arbeitsplatz durchführen? Yoga, Pilates, Tropho-Training® – kann ich auch, ohne gleich einen ganzen Kurs zu belegen, herausbekommen, ob das etwas für mich ist?

Wer sich diese Fragen schon einmal gestellt hat, ist bei unseren Vorträgen und angeleiteten Übungen genau richtig. Diese Angebote dauern zwischen 30 und 45 Minuten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gesundheitskurse im Anschluss

Nach dem Gesundheitstag können Sie an Gesundheits-Workshops oder -kursen teilnehmen: In Zusammenarbeit mit der medical airport service bieten wir Ihnen im Zeitraum von Oktober 2015 bis Januar 2016 Workshops, Kurse und Trainings an.

Workshop „Stress mental bewältigen“: Hier werden Zusammenhänge zwischen Denkmustern und Wohlbefinden aufgezeigt und stressrelevante Einstellungen und Gedanken identifiziert. Sie können persönliche stressmindernde Gedanken entwickeln, um Ihren Stress durch Bewusstmachen von Ressourcen zu reduzieren (vierstündiger Einzeltermin).

Im **Kurs „Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen“** stehen Ausprobieren und Erfahren im Vordergrund. Nach einer Einführung liegen die Schwerpunkte auf praktischen Übungen und der Integration in den Alltag (drei Termine á 1,5 Stunden).

Tropho-Training® ist ein Konzentrationstraining zur Selbsthilfe im Umgang mit Stress und kann überall angewandt werden, ohne dass es Ihre Umgebung bemerkt. Im Training werden Übungen vermittelt, die Elemente der Atem-Achtsamkeit, der Meditation und des mentalen Trainings enthalten (zwei Termine á zwei Stunden).