

## Dank

Wir bedanken uns herzlich bei den Unterstützern der Veranstaltung:

Personalrat Hauptdienststelle, den Hausmeistern, den Kolleginnen und Kollegen der Serviceeinrichtungen der TUM und den genannten teilnehmenden Einrichtungen

**Die AG BGF am Standort München – Eva Fischer, Dr. Ingrid Hagn, Claus Hertl, Rainer Humm, Günter Kächele und Gisela Wolf – wünscht allen Besuchern und Beteiligten einen schönen und interessanten Gesundheitstag.**

Bitte schauen Sie auch ab und zu auf unsere (noch im Aufbau befindliche) Homepage: <http://portal.mytum.de/TUMgesund>



## 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
Psychosoziale 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. 089.289.14781
Psychosoziale 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
Psychosoziale Beratung	Tel. 08161.71.5364
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 08161.71.3908
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.53404

**TUMgesund -**  
Betriebliche Gesundheitsförderung



## Programm

### 6. BAYERNWEITER AKTIONSTAG „GESUNDE HOCHSCHULE“ 2015

**TUM immer in Bewegung -  
laufen Sie noch rund?**

**16. Juni 2015 in München**

**17. Juni 2015 in Garching**

**18. Juni 2015 in Weihenstephan**

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 und im Studium 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 TUM-Lehrstühlen, 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.**

München, 16. Juni 2015  
Immatrikulationshalle  
TU München, Arcisstraße 21

Garching, 17. Juni 2015  
Magistrale Fakultät Maschinenwesen

Freising-Weihenstephan, 18. Juni 2015  
Zentrales Hörsaalgebäude, Geb. 4214,  
Maximus-von-Imhof-Forum 6

jeweils von 10.00 – 15.00 Uhr

## Rahmenprogramm am 16. Juni 2015

ab 10.00 h Dauer jew. 10 Min.	<b>Knochendichtechek</b> (TK)
ab 10.00 h Dauer jew. 15 Min.	<b>Venencheck</b> (TK)
ab 10.00 h Hörmobil Hochschulstraße	<b>Schnellhörtest</b> (Hörgeräte Seifert) - ohne Anmeldung -
11.00 / 14.00 h Dauer jew. 60 Min. Vortragsraum im Vorhoelzer-Forum 5. Stock	<b>Sivananda Yogastunde</b> Neue Energie durch einfache Körperübungen, Atmung und Tiefenentspannung <i>Bitte Matte mitbringen, falls vorhanden und bequeme Kleidung tragen</i>
11.30 / 14.00 h Dauer jew. 30 Min. Raum 2015 - ZA 2	<b>Entspannung leicht gemacht</b> Entspannungsübungen aus pro- gressiver Muskelentspannung und Autogenem Training (Herr Hertl, BAD, psychosoziale Beratung TUM)
12.00 / 13.00 h Dauer jew. 30 Min. Wiese südl. der Alten Pinakothek	<b>Qigong im Freien</b> (Frau Striewski-Jäger, TUM) <i>Bitte bequeme Kleidung tragen -ohne Anmeldung -</i>
13.15 h Dauer ca. 90 Min. Hörsaal 1180 1. Stock	<b>Körperliche Aktivität in der Prävention und Behandlung von Burnout, Depression und Demenz - Vortrag</b> (Prof. Jürgen Beckmann, TUM) - ohne Anmeldung -

**Wegen begrenzter Teilnehmerzahlen bei den Angeboten im Rahmenprogramm bitten wir um Anmeldung beim Personalrat bis 10. Juni unter Tel. 089.289.22278.**

Wenn nicht anders angegeben, finden die Beratungen, Übungen und Untersuchungen am Stand statt.

## Teilnehmende Einrichtungen

AOK	Körperfettmessung
DAK	Balance Board
TK	Venencheck, Knochendichte- messung, Fußvermessung, Diabetesschnelltest
HR6: Arbeitssicher- heit und Betriebsärzt- licher Dienst	Ergonomische Beratung mit Lockerungsübungen am Büroarbeitsplatz
TUM.Family	“Mit Kindern unterwegs”
Lst. f. Präv. u. Rehabil. Sportmedizin	Therabandübungen
LST f. Sportpsychologie	Vortrag von Prof. Beckmann
Herr Hertl, BAD	Infostand, Entspannungs- übungen
Frau Striewski- Jäger, TUM	Qi Gong zum Kennenlernen
Body Up Fitnessstudio	Cardioscan
Hörgeräte Seifert	Schnellhörtest und Gehörschutz im Hörmobil
EHG u. KHG	Gemeinsamer Informationsstand der Evangelischen u. Katholisch- en Hochschulgemeinden
Frau Kossian	Energiebehandlungen
Pölz Fruchtsäfte	Saftverkostung
Sivananda Yoga Zentrum	Ganzheitliches Yoga für körperliche und geistige Ausgeglichenheit
Studentenwerk	Infostand
Universitätsbibliothek	Bücherausstellung
Ver.di	Initiative “Gute Arbeit”, Infor- mationen zur guten Arbeit, was gehört dazu?