

Dank

Wir bedanken uns herzlich bei den Sponsoren und Unterstützern der Veranstaltung:

LABERTALER Heil- und Mineralquellen Getränke
Hausler GmbH
Milchwerke Berchtesgadener Land Chiemgau eG
TA-XAN AG Wiesbaden
Personalrat und den Hausmeistern 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 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. 08161.71.4230

TUMgesund -
Betriebliche Gesundheitsförderung



Programm

5. BAYERNWEITER AKTIONSTAG „GESUNDE HOCHSCHULE“ 2013

- Gesundheit und Stress -

11. Juni 2013 in München

12. Juni 2013 in Weihenstephan

13. Juni 2013 in Garching

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, 11. Juni 2013
Immatrikulationshalle, Arcisstraße 21

Freising-Weihenstephan, 12. Juni 2013
Gebäude Biowissenschaften, Gregor-Mendel-Str. 2

Garching, 13. Juni 2013
Magistrale Fakultät Maschinenwesen

jeweils von 10.00 – 15.00 Uhr

Rahmenprogramm am 11. Juni 2013

ab 10.00 h Dauer jew. ca. 30 Min.	Individuelle Beratung zu Burnout und Depression (Prof. Beckmann, Psych.)
ab 10.00 h Dauer jew. 10 Min.	Herzcheck (TK)
ab 10.00 h Dauer jew. 10 Min.	Knochendichtecheck (TK)
ab 10.00 h Dauer jew. 10 Min.	Venencheck (TK)
10.30 - 11.00 h Raum 2015 - ZA 2	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) Vortrag und Übungsimpuls mit Michael Seitlinger, Forum Beruf . Verantwortung . Spiritualität, Erzdiözese München-Freising)
10.30 / 13.30 h Dauer jew. 30 Min. Raum 1020 - Senatssaal	Qi Gong zum Schnuppern (Frau Striewski-Jäger, TUM) Pro Einheit max. 20 Pers. <i>Bitte bequeme Kleidung tragen</i>
11.00 / 14.00 h Dauer jew. 60 Min. Raum 2180 - Bibliothek	Sivananda Yogastunde Neue Energie durch einfache Körperübungen, Atmung und Tiefenentspannung <i>Bitte Matte mitbringen - falls vorhanden - und bequeme Kleidung tragen</i>
11.30 / 12.30 h Dauer jew. 30 Min. Raum 1020 - Senatssaal	Tai Chi zum Schnuppern (Frau Striewski-Jäger, TUM) Pro Einheit max. 20 Pers. <i>Bitte bequeme Kleidung tragen</i>
11.30 / 13.30 h Dauer jew. 30 Min. Raum 2015 - ZA2	Entspannung leicht gemacht Entspannungsübungen aus progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training (Herr Hertl, psychosoz. Beratung TUM)

Wegen begrenzter Teilnehmerzahlen bei den Angeboten im Rahmenprogramm bitten wir um Anmeldung beim Personalrat bis 7. Juni unter Tel. 089.289.22278.

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

Teilnehmende Einrichtungen

HR6: Arbeitssicherheit	Stressreduzierung durch menschengerechte Gestaltung des Arbeitssystems, Quiz
HR6: Betriebsärztl. Dienst	IMPULS-Test „Psychische Belastungen im Arbeitsleben“; allgem. medizinische Beratung zum Thema Stress durch Fr. Dr. Hagn
HR6: Psycho-soziale Beratung	Präsentation, Entspannungsverfahren zum Kennenlernen mit Herrn Hertl
TUM.Family Kids, Family & Elder Care Center	Familienbedingten Stress vermeiden - Serviceangebot für Kinder, Familien und pflegebedürftige Angehörige
LST f. Ernährungsmedizin	Aktuelle Empfehlungen für eine bewusste Ernährungsweise und Messung der Körperzusammensetzung
LST f. Sportpsychologie	Beratung zu Burnout und Depression, Präsentation und Fragebogen
Frau Striewski-Jäger, TUM	Tai Chi / Qi Gong zum Kennenlernen
AOK	Gelassener am Arbeitsplatz - Individueller Stresstest mit persönlicher Auswertung von Herrn Dr. Manfred Ötting
Body Up Fitnessstudio	Cardioscan
Herr Förg	Rolfing - tiefe, manuelle Bindegewebsbehandlung
Hörgeräte Seifert	Gehörschutz und Schnelthörtest
Sivananda Yoga Zentrum	Ganzheitliches Yoga für körperliche und geistige Ausgeglichenheit
Techniker Krankenkasse (TK)	Herz-, Knochendichte-, Venencheck, Wii Fit Übungen
Unser Land	Gesunde Nahrungsmittel mit Verkostung und Quiz