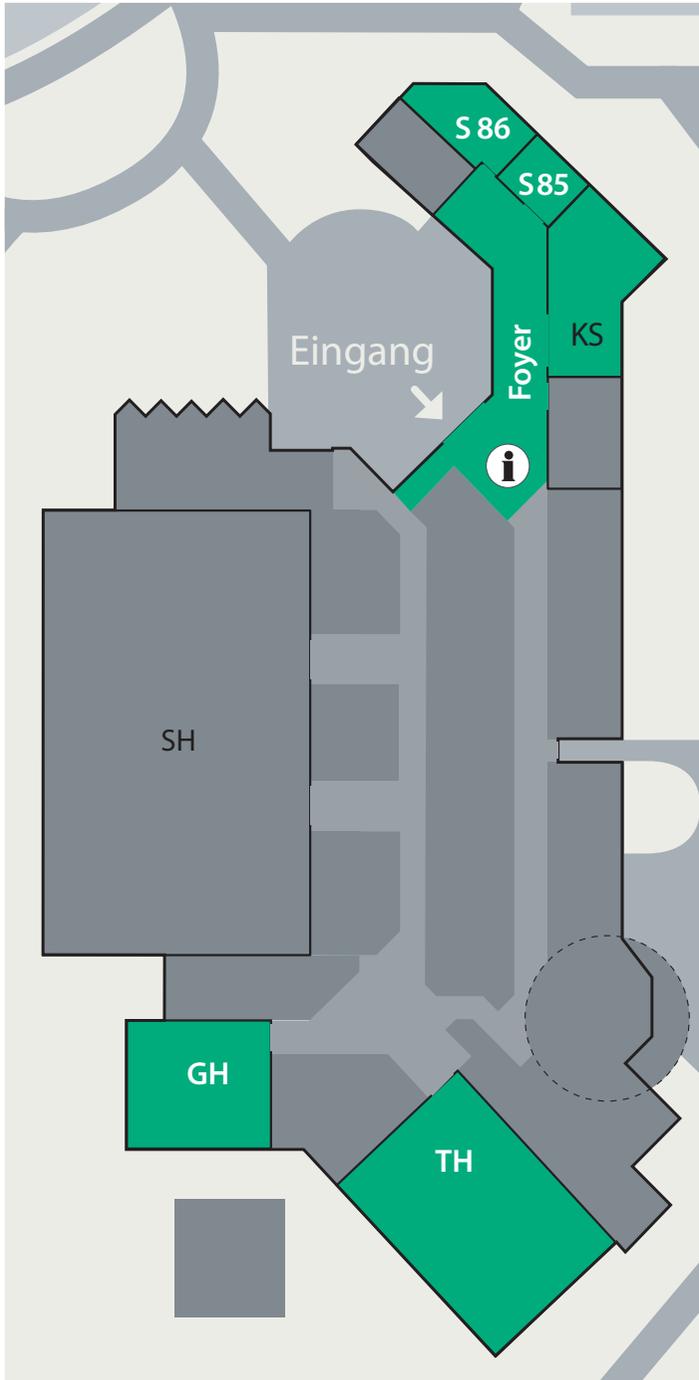


Lageplan (Sportinstitut)



Liebe Mitarbeiterinnen und liebe Mitarbeiter,
liebe Studierende

wir laden Sie ganz herzlich zu unserem diesjährigen **Gesundheitstag zum Thema „wachsen und gedeihen – mir selbst ein guter Gärtner sein“** in den Räumlichkeiten des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth ein!

Im Rahmen des Eröffnungsvortrags im Hörsaal H 21 (RW II) wird Medizinpsychologe Prof. Dr. Niko Kohls über Achtsamkeit als Gesundheits-, Arbeits- und Lebensressource sprechen und einzelne praktische (Achtsamkeits-)Übungen einbauen. Anschließend geht es im Sportinstitut und im ÖBG mit einem umfangreichen Rahmenprogramm weiter.

Wir Menschen streben nach Weiterentwicklung, egal in welchem Lebensabschnitt wir uns befinden. Wir wollen wachsen und gedeihen und nicht nur auf der Stelle stehen bleiben. Dennoch kommt immer wieder Sand ins Getriebe, der uns in unserer Weiterentwicklung hemmt. Was können wir dagegen tun? Welche Anregungen stärken uns auf dem Weg der Weiterentwicklung? Was lässt uns weiter wachsen und gedeihen?

In unterschiedlichen Workshops, Informationsständen und Schnupperkursen können Sie sich für ihre individuelle Weiterentwicklung Inspirationen holen und auch einmal wieder etwas zum ersten Mal tun. Nehmen Sie beispielsweise an einem Entspannungskurs teil, probieren Sie sich in verschiedenen Sportangeboten wie Gettoworkout oder Rückengesundheit oder lassen Sie sich bei einer Begehung durch den ÖBG von der Power der Natur inspirieren und erfahren Sie alles rund um exotisches Superfood und Vitaminspender. In den Workshops können Sie sich unter anderem dem Umgang mit sich selbst widmen oder ihre persönlichen sozialen Ressourcen identifizieren.

Wir möchten Sie einladen, sich am Gesundheitstag ein paar Stunden Zeit für sich zu nehmen und sich über die angebotenen Möglichkeiten zur gesundheitsförderlichen Gestaltung des persönlichen und Arbeitsalltags zu informieren. **Der Besuch des Gesundheitstages ist in Absprache mit Ihren Vorgesetzten jederzeit während der Arbeitszeit möglich.**

Wir wünschen Ihnen einen interessanten Tag und viele neue Erfahrungen der gesunden Universität Bayreuth.

Ihr
Dr. Markus Zanner

Gesundheitstag 2019

Wachsen und gedeihen – mir selbst ein guter Gärtner sein

Dienstag, 8. Oktober

09.00–15.30 Uhr

Programmübersicht

Beginn	Vorträge H 21 (RW II) ab 9 Uhr
9.00 Uhr	Begrüßung (Dr. Zanner, Fr. Dömling)
9.15 Uhr (bis ca. 10.15 Uhr)	Eröffnungsvortrag „Resilienz, Gesundheit und Lebensqualität im beruflichen und privaten Leben durch Achtsamkeit“ (Prof. Dr. Kohls)

Infostände Foyer (SPORT) ab 10 Uhr
„Herzlich Willkommen!“ Ihr Personalrat
GesundheitsCafé (Fr. Leitmeier)
Infrarot-Körperfettanalyse (Techniker Krankenkasse Fr. Ritter)
Impfpasscheck und Blutdruckmessung (Bitte Impfpass mitbringen!) (Betriebsärztlicher Dienst Fr. Schmerberg, Fr. Dettlaff)
Superfood – Brainfood – Powerfood: Was verbirgt sich dahinter? (Fr. Lorenz)
Freiwilligen Zentrum Bayreuth: „Ehrenamtlich helfen und daran wachsen!“ (Fr. Koch & Fr. Alkhalaf)
Posterwand: „Mir selbst ein guter Gärtner sein!“
Spielwiese für Erwachsene

Mitmachangebote, u.a. s. Zeitplan, rechts
Workshop A „Entspannt am Schreibtisch: Tipps für relaxtes Arbeiten am PC“ (SPORT S 85)
Workshop B „Wenn ich ein Garten wär... – sich in sich umsehen und umsichtig mit sich sein“ (SPORT S 85)
Workshop C „Die sozialen Ressourcen gießen“ (SPORT S 86)
Workshop D „Zeichnen zur Entspannung“ (SPORT S 86)

Beginn	TH (SPORT)	GH (SPORT)	S 85 (SPORT)	S 86 (SPORT)	ÖBG	(SPORT)
10.30		Meditationspraxis: offen für alle Fr. Griebeling	Workshop A „Entspannt am Schreibtisch“ Fr. Schmerberg			
10.45						
11.00 Uhr				Workshop C „Die sozialen Ressourcen gießen“ Fr. Sieber	Führung „Power aus der Natur: Superfood und Vitaminspender“ Dr. Messinger	Walking & Begehung ,CampusAktivPfad' Treffpunkt: Haupteingang am Sportinstitut
11.15						
11.30	QiGong-Schnupperkurs Fr. Linke					
11.45			Workshop B „Wenn ich ein Garten wär...“ Fr. Grüninger-Frost			
12.00 Uhr		Fitnessstraining für Körper, Seele und Geist Fr. Krodell-Kießling				
12.15	maxxF & Faszientraining Fr. Wachsmuth					
12.30						
12.45						
13.00 Uhr		Autogenes Training und achtsames Leben Fr. Schubert				
13.15	Rückengesundheit Fr. Löbl					
13.30						
13.45						
14.00 Uhr			Workshop B „Wenn ich ein Garten wär...“ Fr. Grüninger-Frost			
14.15	Getto-workout Fr. Helten					
14.30				Workshop D „Zeichnen zur Entspannung“ Fr. Seidel		
14.45						
15.00 Uhr			Workshop A „Entspannt am Schreibtisch“ Fr. Schmerberg			
15.15						
15.30						