

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Studierende,

wir laden Sie ganz herzlich zu unserem diesjährigen **Gesundheitstag am 11. Oktober 2018** zum Thema **„Motivation – Wie erreiche ich meine Gesundheitsziele?“** in den Räumlichkeiten des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Bayreuth ein!

Im Rahmen des Eröffnungsvortrags im H 21 (RW II) wird Dr. Arno Schimpf – Psychologe und Mentalcoach des Deutschen Olympischen Sportbundes über den Lebensbaustein Gesundheit und dabei unter anderem über individuelle Energie- und Powerquellen des Menschen und mentale Skills zur Gesundheitsmotivation referieren.

In der heutigen Zeit verändern sich unsere Arbeits- und Lebenswelten permanent. Dabei gilt es, diese für sich erfolgreich zu gestalten. Was können wir tun, um dabei unsere Motivation für die Erreichung unserer (Gesundheits-) Ziele nicht zu verlieren? Welche Rolle kann dabei Bewegung, Entspannung und Ernährung spielen?

In unterschiedlichen Workshops, Informationsständen und Schnupperkursen können Sie sich zu verschiedenen Motivationsbausteinen informieren und praktisch ausprobieren. In Workshops erfahren Sie alles über Tipps und Tricks für einen motivierten Arbeitsalltag und erhalten Informationen über eine ausgewogene Work-Life-Balance. Nehmen Sie an einem Entspannungskurs teil, probieren Sie sich in verschiedenen Sportangeboten wie maxxF oder Core-Fitness aus, erkunden Sie die umliegende Natur beim Walking oder tauschen Sie sich im Gesundheitscafé mit Kolleginnen und Kollegen aus.

Wir möchten Sie einladen, sich am Gesundheitstag 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

Vorträge H 21 (RW II) ab 9 Uhr	
09.00–09.15	Begrüßung <i>(Hr. Dr. Zanner, Fr. Dömling)</i>
09.15–10.15	Eröffnungsvortrag Lust auf Gesundheit <i>(Hr. Dr. Schimpf)</i>

Informationsstände Foyer (SPORT) ab 10 Uhr	
GesundheitsCafé <i>(Fr. Leitmeier)</i>	
Techniker Krankenkasse: Virtuelles Personal Training <i>(Fr. Ritter)</i>	
Gesunde Ernährung zur Förderung der Motivation <i>(Studentenwerk Oberfranken – SWO)</i>	
Herzlich Willkommen – Ihr Personalrat	
Universitäres Gesundheitsmanagement <i>(Fr. Dömling, Fr. Lorenz)</i>	
„Achtsam gesund“ <i>(Fr. Ricken)</i>	
Praxis für Sporttherapie – BewegDichGesund <i>(Fr. Stötzel)</i>	
Hochschulsport Universität Bayreuth <i>(Fr. Sauter)</i>	
becks – Studieren mit Behinderung und chronischer Krankheit <i>(Hr. Geesen)</i>	
Rollout Area mit Blackroll <i>(Hr. Röttinger)</i>	
Messungen von Blutzucker, Blutdruck und BMI <i>(Betriebsärztlicher Dienst – Fr. Schmerberg, Fr. Dettlaff)</i>	
aeris – active office Konzept <i>(Hr. Glöckl, Fr. Brosig)</i>	

Workshops Sportinstitut ab 11 Uhr		
11.00–11.30 14.30–15.00	Frisch und motiviert durch den Arbeitsalltag <i>(Fr. Schmerberg)</i>	S 85
12.00–12.45	Dialoge zur Gesundheit <i>(Hr. Feuerabendt)</i>	S 85
13.00–13.45 14.00–14.45	Mehr Motivation durch Work-Life-Balance <i>(Hr. Sieber)</i>	S 86
13.00–14.00	Viel Erreichen durch Nicht-Tun: Meditation, Motivation und Gesundheit <i>(Fr. Ricken)</i>	TH

Gesundheitstag 2018

Motivation – wie erreiche ich meine Gesundheitsziele?

Donnerstag, 11. Oktober



09.00–15.30 Uhr

Lageplan (SPORT)



Kurse zum Mitmachen

	11.00–11.30	11.30–12.00	12.00–12.30	12.30–13.00	13.00–13.30	13.30–14.00	14.00–14.30	14.30–15.00
Walking und Begehung des neuen Campus Aktiv Pfades	Eingang							
Progressive Muskelentspannung (Fr. Schubert)	GH		GH					
AktivPause: Die Alternative zur Mittagspause (Fr. Wolf)		S 85						
Frauen in Form (Fr. Rossner-Schöpf)		TH						
Core-Fitness (Fr. Stötzel)				TH				
Rücken-Pilates (Fr. Stötzel)					GH			
Grün motiviert – ein Spaziergang durch den Ökologisch-Botanischen Garten (Fr. Dr. Lauerer)					ÖBG			
QiGong (Hr. Schönheiter)							ÖBG	
maxxF + Faszientraining (Fr. Geisler)								TH

Raumlegende

- Eingang** Haupteingang Sportinstitut:
Startpunkt Campus Aktiv Pfad
- S 85** Seminarraum 85
- S 86** Seminarraum 86
- Foyer** Foyer: bestückt mit Informationsständen
- GH** Gymnastikhalle
- TH** Turnhalle
- ÖBG** Ökologisch-Botanischer Garten:
Treffpunkt im Eingangsbereich für QiGong und Spaziergang durch den ÖBG
- i** **Info-Point:**
Programmplan, Wegweiser

