

## Anmeldung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei. Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 17. September.

|                                 |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Hatha-Yoga                      | 10 Uhr <input type="checkbox"/> | 11 Uhr <input type="checkbox"/> |
| Zeitmanagement                  | 10 Uhr <input type="checkbox"/> | 11 Uhr <input type="checkbox"/> |
| MBSR-Stressbewältigung          | 11 Uhr <input type="checkbox"/> | 12 Uhr <input type="checkbox"/> |
| Aerobic                         | 11 Uhr <input type="checkbox"/> | 12 Uhr <input type="checkbox"/> |
| Pilates                         | 12 Uhr <input type="checkbox"/> | 13 Uhr <input type="checkbox"/> |
| Pflegende Angehörige            | 13 Uhr <input type="checkbox"/> | 14 Uhr <input type="checkbox"/> |
| Bewegung macht klug             | 13 Uhr <input type="checkbox"/> | 14 Uhr <input type="checkbox"/> |
| Ich übe mich in Gelassenheit    | 11 Uhr <input type="checkbox"/> |                                 |
| Autogenes Training              | 11 Uhr <input type="checkbox"/> |                                 |
| Gehirn trainieren               | 12 Uhr <input type="checkbox"/> |                                 |
| Progressive Muskelrelaxation    | 12 Uhr <input type="checkbox"/> |                                 |
| Nach der Arbeit sollst du ruhen | 12 Uhr <input type="checkbox"/> |                                 |
| Aerobic Bauch/Beine/Po          | 13 Uhr <input type="checkbox"/> |                                 |
| Gesunder Schlaf                 | 13 Uhr <input type="checkbox"/> |                                 |
| Stressbewältigung               | 13 Uhr <input type="checkbox"/> |                                 |
| Stressbewältigung für Eltern    | 14 Uhr <input type="checkbox"/> |                                 |

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Beschäftigungsstelle \_\_\_\_\_

Bitte schriftliche Anmeldung an:

Angela von der Heyde

angela.vonderheyde@weiterbildung.fu-berlin.de

Telefon: 030 / 838-514 58

Telefax: 030 / 838-513 96

Weiterbildungszentrum der Freien Universität Berlin

Otto-von-Simson-Str. 13, 14195 Berlin

An Informationsständen im Foyer haben Sie wieder Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren der Gesundheitsförderung an der Freien Universität Berlin:

- Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Arbeitskreis Suchtprävention
- Arbeitskreis Gesundheitsmanagement in den Bibliotheken
- Familienbüro
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Hochschulsport
- Weiterbildungszentrum
- Betriebsärztlicher Dienst
- Dienststelle Arbeitssicherheit
- Die Personalvertretungen der Freien Universität Berlin
- Schwerbehindertenvertretung
- Sozialberatung

### Gesamtorganisation

Weiterbildungszentrum: Nicholas Hübner

Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM):

Regina Adolphs, Melanie Utecht

Institut für Kultur und Medienmanagement: Dagmar Boeck

### Informationsstände Kooperationspartner



Druck mit freundlicher Unterstützung der



**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.

Ihre TK-Ansprechpartnerin vor Ort:

Gabriele Zacher, Telefon: 030 / 400 448 656

Fotos

© 123rf.com / Umschlag: Paulo Cruz, innen: Edyta Pawlowska

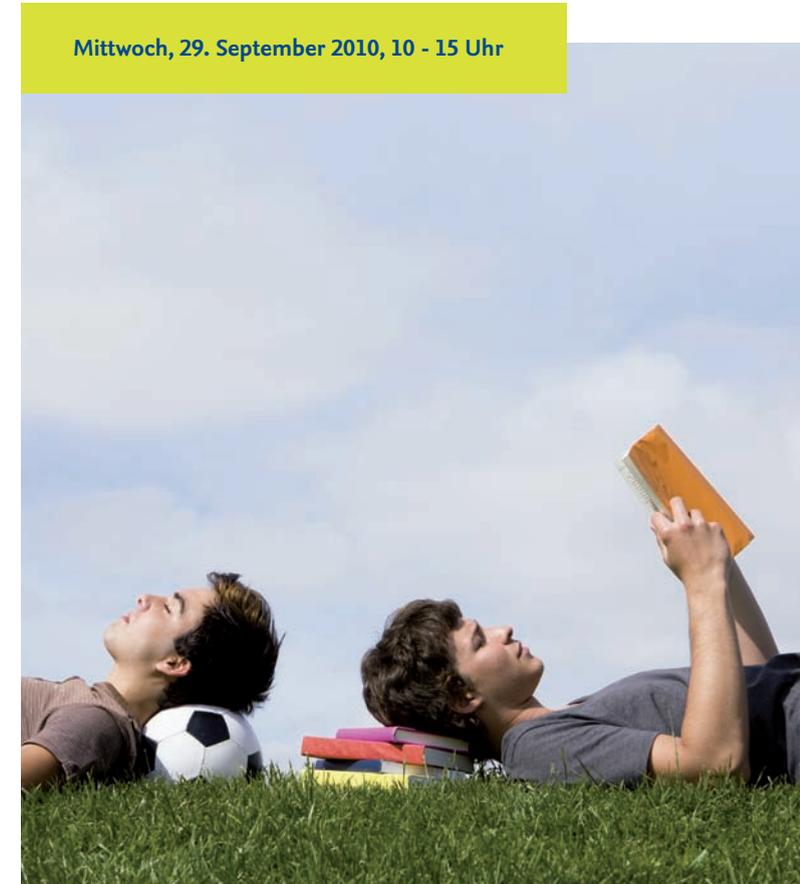
# Uni mit Herz und Verstand

## 3. GESUNDHEITSTAG DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Habelschwerdter Allee 45

Foyer, angrenzende Seminarräume und Hörsaal 1B

Mittwoch, 29. September 2010, 10 - 15 Uhr





## Sehr geehrte Damen und Herren

Ihre rege Beteiligung an den beiden ersten Gesundheitstagen der Freien Universität Berlin hat das Präsidium, die Akteure des Projekts „Fundament Gesundheit“ ([www.fu-berlin.de/gesundheits](http://www.fu-berlin.de/gesundheits)) sowie die externen Kooperationspartner der Universität bestärkt, auch dieses Jahr wieder einen Gesundheitstag zu veranstalten. „Mit Herz und Verstand“ ist das diesjährige Motto – und das heißt Herz und Hirn aus medizinischer Sicht, mehr noch aber die emotionalen, sozialen und geistigen Aspekte, die damit verbunden sind. Nur mit „Herz“, das heißt mit Motivation, (Selbst-)Vertrauen und Freude sowie mit „Verstand“, also mitdenkend, mit Aufmerksamkeit und Eigeninitiative können die Identifikation mit der eigenen Tätigkeit am Arbeitsplatz Universität und erfolgreiche Ergebnisse auf Dauer sichergestellt werden.

Der Gesundheitstag mit seinen Angeboten ist ein Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Freien Universität Berlin und soll Ihnen mit Spaß und Spiel die Angebotspalette zur Gesundheitsprävention themenspezifisch näher bringen. Ihre Teilnahme gilt als Arbeitszeit. Wir wünschen Ihnen und uns viele neue Impulse, damit wir weiterhin mit Herz und Verstand bei der Arbeit bleiben können, sowie allen Beteiligten wieder ein gutes Gelingen.

In der Hoffnung auf rege Teilnahme verbleiben wir mit freundlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr. Peter-André Alt  
Präsident

Peter Lange  
Kanzler

## Programm

### Eröffnung im Hörsaal 1b

- 10 Uhr Begrüßung durch Peter Lange, Kanzler der Freien Universität Berlin
- 10.15 Uhr Jonglage ... mit Herz und Verstand von Fernando und Serafina
- 10.30 Uhr Der Fisch in der Hosentasche – wie funktioniert unser Gehirn? Vortrag zum Gedächtnistraining, Michael Gloschewski

### Veranstaltungen (mit Anmeldungen)

- 10, 11 Uhr Hatha-Yoga, Workshop mit Sabine Gehler, Hochschulsport, Raum KL 29/139
- 10, 11 Uhr Zeitmanagement, Workshop mit Pascale Meyer, Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/237
- 11, 12 Uhr Aerobic, Workshop mit Nadine Oeser, Hochschulsport, Raum KL 26/130
- 11 Uhr Autogenes Training, Workshop mit Claudia Kunze, KKH-Allianz & Hochschulsport, Raum KL 29/239
- 11, 12 Uhr MBSR-Stressbewältigung, Workshop mit Annette Harms-Böttcher, BARMER-GEK, Raum KL 29/235
- 11 Uhr Ich übe mich in Gelassenheit, Workshop mit Marie Klupp, Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/137
- 12 Uhr Wann sollte ich beginnen, mein Gehirn zu trainieren? Vortrag, Prof. Michael Niedeggen, KL 29/237
- 12 Uhr Progressive Muskelrelaxation, Workshop mit Claudia Kunze, KKH-Allianz & Hochschulsport, Raum KL 29/239
- 12, 13 Uhr Pilates, Workshop mit Caroline Schmidt, Hochschulsport, Raum KL 29/139
- 12 Uhr Nach der Arbeit sollst du ruhen, Workshop mit Marie Klupp, Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/137
- 13 Uhr Stressbewältigung, Workshop mit Claudia Kunze, KKH-Allianz & Hochschulsport, Raum KL 29/239
- 13 Uhr Hinweise zum Gesunden Schlaf, Vortrag, Annette Harms-Böttcher, BARMER-GEK, Raum KL 29/235
- 13 Uhr Aerobic Bauch/Beine/Po, Workshop mit Nadine Oeser, Hochschulsport, Raum KL 26/130
- 13, 14 Uhr Bewegung macht klug! Workshop mit Dr. Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/237

- 13, 14 Uhr Entlastung und Auszeit für pflegende Angehörige, Vortrag mit Diskussion, Dagmar Michaelis-Ollrogge, Familienbüro, Raum KL 29/137
- 14 Uhr Stressbewältigung für Eltern, Workshop mit Birgit Mallmann, Familienbüro, Raum KL 29/235
- ab 11 Uhr Völkerballturnier (bei trockenem Wetter), Organisation Gesamtpersonalrat
- 14.30 Uhr Siegerehrung Völkerballturnier

### Angebote an Infoständen im Foyer, 10.45 bis 14.30 Uhr

- AOK: Ermittlung des Kraftniveaus von Bauch- und Rückenmuskulatur mit dem *Easy Torque*
- Arbeitskreis Suchtprävention: Promille-Parcours
- Arbeitsbereich Allgemeine Psychologie und Neuropsychologie: Untersuchung und Training der geistigen Leistungsfähigkeit: Die neuropsychologische Sprechstunde
- BARMER-GEK: Cardio Scan
- Betriebsärztlicher Dienst: Blutdruckmessung
- DAK: Fit mit Mineralwasser
- Debeka & Helios-Kliniken: Wie fit ist Ihr Herz? Kardio-Pulmonale Fitness
- Dienststelle Arbeitssicherheit: Gefährdungsbeurteilung am Arbeitsplatz
- Kieser-Training: Kraftmessung
- KKH-Allianz: Lungenfunktionstest
- Margrit Dähndel: Mobile Massage
- Schwerbehindertenvertretung: Rollstuhl-Parcours
- Techniker Krankenkasse: Messtationen, unter anderem mit: Herz-Check, Balance-Check, Blutdruck- und Körperfettmessung, Wii-Gesundheitsspielen
- Weiterbildungszentrum: Tipps und Fragen rund ums Gedächtnistraining mit Michael Gloschewski; Tipps zu Finanzierungsmöglichkeiten individueller Weiterbildung