

Anmeldung

Achtung!

Die Veranstaltung findet in diesem Jahr im Henry-Ford-Bau statt, die Workshops überwiegend in der Boltzmannstr. 3. Die Anmeldung erfolgt *nur* über den Hochschulsport.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei. Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 15. September 2014 online unter:

www.hochschulsport.fu-berlin.de

oder telefonisch beim Hochschulsport unter 030 83853320

– Stimmtraining	10.00
– Autogenes Training	10.00
– Rückenbeweglichkeit	11.00
– PMR (progressive Muskelrelaxation)	11.00
– Massage	11.00
– PausenExpress	11.00
– Gedächtnistraining	12.00
– MBSR-Achtsamkeitstraining	12.00
– Wirbelsäulengymnastik	12.00
– Eltern sein und Eltern haben	13.00
– Gelassenheitstraining,	13.00
– MBSR – Achtsamkeitstraining	13.00
– Meditation und Yoga	13.00
– Pflegebedürftige Angehörige	14.00
– Umgang mit Unterbrechungen	14.00
– Ashtanga Power Yoga	14.00

Gesamtorganisation

Nicholas Hübner, Bettina Gelbe
Weiterbildungszentrum

Melanie Utecht
Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Jörg Förster, Olivia Mahling
ZE Hochschulsport

An Informationsständen im Foyer des Henry-Ford-Baus haben Sie wieder Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren der Gesundheitsförderung an der Freien Universität Berlin:

- Arbeitskreis Suchtprävention
- Familienbüro
- Frauenbeauftragte
- Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Hochschulsport
- die Personalvertretungen der Freien Universität Berlin
- Schwerbehindertenvertretung
- Sozialberatung
- Weiterbildungszentrum

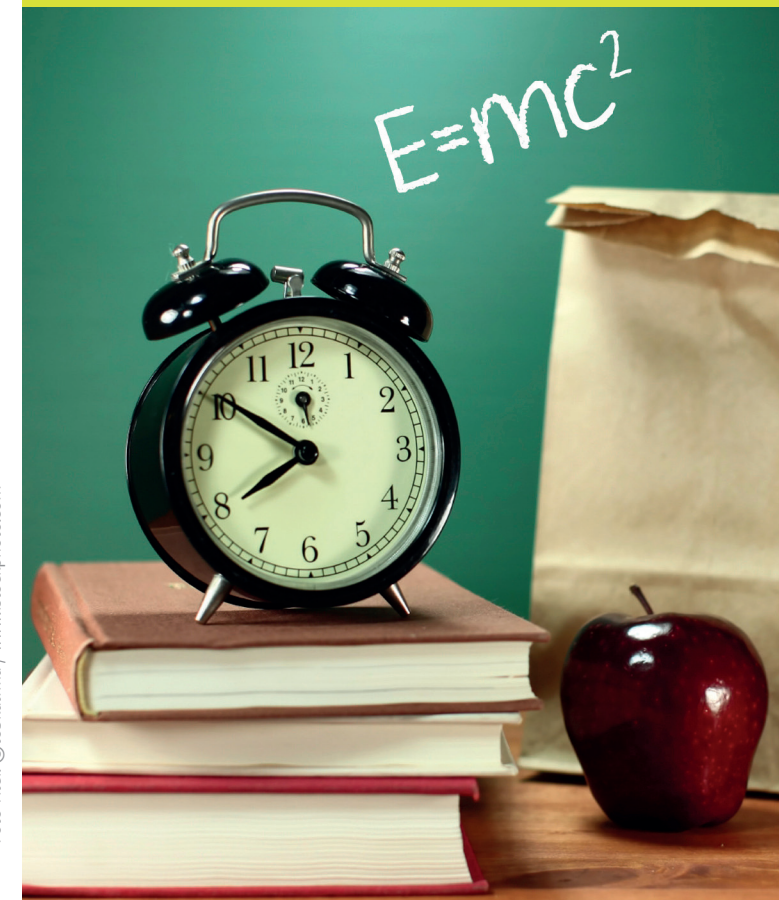
Informationsstände Kooperationspartner



Zeit ist relativ

7. Gesundheitstag der Freien Universität Berlin

Mittwoch 24.9.2014 | 10.00 – 15.00 Uhr
Henry-Ford-Bau, Rechtswissenschaft



Zeit ist relativ

Sehr geehrte Damen und Herren,

Fast zwei Jahrzehnte wirkte Albert Einstein am traditionellen Wissenschaftsstandort Dahlem, unter anderem als Direktor des Kaiser-Wilhelm-Instituts für Physik. Pragmatisch definierte er: „Zeit ist das, was man an der Uhr abliest.“ Dabei ist Zeit viel mehr als ein reines Ziffern- und Zahlengebilde, auch das stellt Albert Einstein mit seiner Relativitätstheorie dar.

Die Ressource Zeit spielt in der heutigen Arbeitswelt und im Privatleben eine wichtige Rolle und wird demzufolge auch vom Gesundheitsmanagement an der Freien Universität Berlin thematisiert. Dass z.B. Zeitdruck Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit im Allgemeinen und auf die Qualität der Arbeitssituation sowie auf die Arbeitsergebnisse im Speziellen haben kann, ist bekannt. Wie wichtig ein gutes Zeit- und Selbstmanagement ist, wenn man mit sich und der Zeit im Einklang zu stehen will, wird im Alltag häufig vergessen. Vielmehr lassen wir uns oftmals fremdbestimmt durch unseren Tag jagen, anstatt ihn bewusst zu planen, kleine Erfolge zu erkennen und kurz einmal inne zu halten, um sich darüber zu freuen.

Der diesjährige Gesundheitstag am 24.09.2014 soll Ihnen die Gelegenheit geben, sich Zeit zu nehmen, um sich näher mit diesem wichtigen Thema zu befassen.

Fragen, wie z.B.: Wie gehe ich mit Zeitdruck um und welche Bewältigungsstrategien gibt es für mich? Wie kann ich ein Gleichgewicht zwischen meiner Arbeit und meinem Privatleben schaffen? Wie vereinbare ich Beruf und Familie? können in Workshops diskutiert und geeignete Strategien entwickelt und erprobt werden.

Darüber hinaus knüpfen die Geschäftsstelle für das Betriebliche Gesundheitsmanagement und die Zentraleinrichtung Hochschulsport an bereits vergangene Erfolge an und veranstalten ein Völkerballturnier. Neben viel Spaß und guter Stimmung winken den Gewinnerteams tolle Preise.

Ihre Teilnahme am Gesundheitstag gilt dabei als Arbeitszeit.

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

Peter Lange
Kanzler

Programm

Eröffnung im Henry-Ford-Bau, Max-Kade-Auditorium

10.00 Eröffnung durch Univ.- Prof. Peter André Alt

Veranstaltungen (mit Anmeldung)

- 11.00 *Rückenbeweglichkeit*, Dr. Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum
- 11.00 *Progressive Muskelrelaxation (PMR)*, Claudia Kunze, AOK Nordost
- 11.00 *Massage: kostenlose 15-minütige Massagen für Mitarbeitende der FU*, Anmeldung am Stand des Hochschulsports (20 min.-Taktung, insg. 30 Massagen möglich), *Entspannungsmassage*, Gabriele Janke *Tiefengewebsmassage*, Peter Regulín *Shiatsu*, René Zechmeister
- 11.00 *PausenExpress-Power*, Franziska Heßmann Hochschulsport
- 11.00 *WeightWatcher@Work*, WeightWatchers
- 12.00 *Stimmtraining*, Dr. Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum
- 12.00 *Betriebsanleitung fürs Gehirn – Gedächtnistraining*, Michael Gloschewski, Weiterbildungszentrum
- 12.00 *Wirbelsäulengymnastik*, Franziska Wende, Hochschulsport
- 12.00 *Autogenes Training*, Claudia Kunze, AOK Nordost
- 13.00 *Eltern sein und Eltern haben*, Bärbel Theis, Familienbüro
- 13.00 *Ich übe mich in Gelassenheit*, Maria Klupp, Weiterbildungszentrum
- 13.00 *MBSR-Achtsamkeitstraining*, Anette Harms-Böttcher, DAK Gesundheit
- 13.00 *Meditation und Yoga*, Stefano Petrou, Hochschulsport

- 14.00 *MBSR-Achtsamkeitstraining*, Anette Harms-Böttcher, DAK Gesundheit
- 14.00 *„Keine Zeit für mich? Wo bleibe ich, wenn ich mich (auch noch) um meine pflegebedürftigen Angehörigen kümmere“*, Bärbel Theis, Familienbüro
- 14.00 *Umgang mit Unterbrechungen*, Maria Klupp, Weiterbildungszentrum
- 14.00 *Ashtanga Power Yoga (englisch)*, Lorraine Lowe Hochschulsport
- ab 11.00 Völkerball-Turnier, Hochschulsport
- 14.30 Siegerehrung Völkerball-Turnier

Angebote an Infoständen im Foyer, 10.30 bis 15.00

- AOK Nordost: Workshop zu PMR und Autogenem Training
- BKK VBU: „Stresspiloten“ (Stresstest)
- DAK Gesundheit: „Wie stehen Sie im Leben – Test mit dem Balanceboard“ und MBSR Achtsamkeitstraining
- Familienbüro: Schnupperworkshop „Eltern sein und Eltern haben“
- KKH: Stresstest
- Techniker Krankenkasse: Showcooking: Gesunde Gerichte der Saison aus der Region
- Unfallkasse Berlin: „Denk an mich. Dein Rücken.“ Rücken-Parcours
- Weiterbildungszentrum: diverse Schnupperworkshops
- WeightWatchers: WeightWatcher@Work