

# Die Freie Universität ist mobil

Lass uns noch 'ne Runde drehen

## 10. GESUNDHEITSTAG DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Henry-Ford-Bau  
Garystraße 35, 14195 Berlin

Dienstag, 19.9.2017 | 10.00 – 15.00 Uhr



## Die Freie Universität ist mobil – Lass uns noch 'ne Runde drehen!

Sehr geehrte Damen und Herren,

Mobilität - dieser Begriff umfasst mehr als die Wahl eines Verkehrsmittels.

Mit Mobilität verbindet sich auch Beweglichkeit, Veränderung und Wandlungsfähigkeit – Eigenschaften, die gerade in einer Institution wie der Universität eine große Rolle spielen. Demografischer Wandel, neue Kommunikations- und Informationstechnologien, Digitalisierung und fortschreitende Internationalisierung bilden neue Herausforderungen an unsere sich ständig wandelnde Arbeitswelt. Was möglicherweise Unsicherheiten und Ängste hervorrufen kann, bietet andererseits die Chance, Neues zu entdecken und zu erfahren.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement der Freien Universität setzt sich auch das Ziel, Veränderungsprozesse gesundheitsförderlich zu begleiten und diese Themen mit in den Blick zu nehmen. Neben dem Präventionsprogramm des Weiterbildungszentrums und den gesundheitsförderlichen Sportkursen des Hochschulsports legt die Geschäftsstelle BGM den Schwerpunkt auf die individuelle Unterstützung und Förderung Ihrer Gesundheitspotenziale. Dabei ist ihr Handeln eng mit dem der Stabsstelle Personalentwicklung verwoben, denn Themen wie Arbeitsklima, Führung und Zusammenarbeit sowie Kommunikation und Qualifikation sind für beide Bereiche von entscheidender Bedeutung.

Der diesjährige Gesundheitstag bietet Ihnen viele interessante Angebote rund um das Thema Mobilität und Bewegung. Seien es die verschiedenen Workshops und Seminare, die Aktionen unserer Kooperationspartner oder sei es das Gespräch mit den Akteurinnen und Akteuren der Betrieblichen Gesundheitsförderung an den verschiedenen Ständen im Henry-Ford-Bau.

Der Besuch des Gesundheitstages gilt im Übrigen als Arbeitszeit.



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



Dr. Andrea Bör  
Kanzlerin

### Teamchallenge

Das Cross-Boccia der letzten Jahren war schon mal ein guter Anfang – doch jetzt wartet der ganz große Wurf!

Bei der Teamchallenge im Rahmen des Gesundheitstages 2017 ist nicht mehr nur Fingerspitzengefühl an der kleinen Kugel gefragt. In diesem Jahr geht es an insgesamt zehn Stationen um Strategie, Geschicklichkeit und Teamspirit. Der Clou: Um welche Herausforderungen es sich dabei genau handelt, erfahren Sie und Ihre MitstreiterInnen erst an der jeweiligen Station vor Ort. Unknown Activity, wenn Sie so wollen. Aber keine falsche Scheu - alle Aufgaben sind ohne sportliche Anforderungen und von allen MitarbeiterInnen gut zu bewältigen. Also nur Mut, denn der zahlt sich aus! Neben einem hohen Spaßfaktor warten auf die TeilnehmerInnen attraktive Preise.

Eine Anmeldung erfolgt über den [Hochschulsport](#).

### Kooperationspartner



Die Kasse fürs Leben.



## Programm

### 10.00 Eröffnung im Foyer des Henry-Ford-Baus

#### Angebote an Infoständen

An den Informationsständen haben Sie in diesem Jahr nicht nur wieder die Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren und Akteurinnen der Gesundheitsförderung, sondern können auch selbst aktiv werden und sind herzlich eingeladen, die vielen Angebote auszuprobieren.

ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrradclub Berlin e.V.	Fahrradwerkstatt und Verkehrssicherheit, mit freundlicher Unterstützung der Ernst-Reuter -Gesellschaft
AOK	Schnupperübungen mit der Slashpipe
Barmer GEK	Videobasierte Gang- und Haltungsanalyse
BKK ProVita	Genussübung mit Gewürzen // Mini Tischtennisplatte
BKK VBU	Übungen auf Gymnastikbällen und mit Massagebällen // Gehirntraining mit Bewegung // Wii-Station
DKMS	Registrierungsaktion: „Stäbchen rein – Spender sein“
KKH Kaufmännische Krankenkasse	Mobee Fit: Koordinations- und Beweglichkeitstest
TK Techniker Krankenkasse	Diabetes-Check // Speed Shot: <i>Wer hat den härtesten Schmetterball, den stärksten Wurf und den strammsten Schuss?</i> // Smoothie-Bar
UKB Unfallkasse Berlin	Rückenparcours: <i>Lernen Sie Ihren Rücken kennen!</i>
Freie Universität Berlin, II C	Testen von Bürostühlen // Entspannungs- und Dehnübungen am Schreibtisch
Dual Career & Family Service	Outdoor-Spiele
Dienststelle Arbeitssicherheit	Präsentation und Einführung in die Benutzung eines Defibrillators

#### Informationen und Beratung

AMZ Charitié, Arbeitskreis Suchtprävention, BGM Betriebliches Gesundheitsmanagement, BEM, Personalentwicklung, Personalvertretungen, Schwerbehindertenvertretung, Weiterbildungszentrum, ZE Hochschulsport

#### Schnupperworkshops Weiterbildungszentrum und Aktiv Workshops Hochschulsport (mit Anmeldung)

10.15 bis 15.00 Uhr

In 45-minütigen Workshops können Sie in verschiedene Weiterbildungsbereiche schnuppern oder mit dem Team des Hochschulsports sportlich aktiv werden. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei.

Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir auf der rechten Seite um eine Anmeldung bis zum 10. September 2017.

#### Massagen (mit Anmeldung am Veranstaltungstag)

11.00 - 15.00

Entspannungs-, Tiefengewebes- und Shiatsu-Massage, kostenlos 15-minütig, *Anmeldung am Stand des Hochschulsports*

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich über die Links zu den Workshops an:

<a href="#">Achtsamkeitstraining - Bewusstsein im Alltag</a>	10.15 Uhr
<i>Ann-Kathrin Nitschke, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Gut Sehen - Ganzheitliches Sehtraining</a>	10.15 Uhr
<i>Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Alles hat seine Zeit: Arbeit und Freizeit</a>	10.15 Uhr
<i>Maria Klupp, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Achtsamkeit im Berufsalltag</a>	11.15 Uhr
<i>Ann-Kathrin Nitschke, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Rückenbeweglichkeit</a>	11.15 Uhr
<i>Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Unklare Arbeitssituationen meistern</a>	11.15 Uhr
<i>Maria Klupp, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Discofox - der Grundschrift für jede Gelegenheit</a>	11.15 Uhr
<i>Gregor Wersche, ZE Hochschulsport</i>	
<a href="#">Salsa lernen und tanzen</a>	12.15 Uhr
<i>Gregor Wersche, ZE Hochschulsport</i>	
<a href="#">Durch Bewegung zur Konzentration</a>	13.15 Uhr
<i>Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Wie soll man denn bei dem Krach arbeiten?!</a>	13.15 Uhr
<i>Maria Klupp, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Gehirnjogging</a>	13.15 Uhr
<i>Michael Gloschewski, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Yoga - Fitness für Rücken und Geist</a>	13.15 Uhr
<i>Sophy Ott, ZE Hochschulsport</i>	
<a href="#">Gehirnjogging</a>	14.15 Uhr
<i>Michael Gloschewski, Weiterbildungszentrum</i>	
<a href="#">Slashpipe - die Innovation für mehr Rumpfkraft</a>	14.15 Uhr
<i>Lena Kohlhepp, ZE Hochschulsport</i>	
<a href="#">Stimmtraining</a>	14.15 Uhr
<i>Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum</i>	

#### Gesamtorganisation

Nicholas Hübner, Bettina Gelbe, Sophia Müller  
*Weitbildungszentrum*  
Melanie Utecht, Daniela Beitz  
*Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)*  
Christian Mundhenk, Kirsten Stegemann  
*ZE Hochschulsport*