



Organisation

Der Gesundheitstag ist eine dienstliche Veranstaltung der Universität. Eine Teilnahme, in Abstimmung mit dem/der Vorgesetzten ist gewünscht, sofern dienstliche Belange nicht entgegenstehen.

Anfahrt

Die Kooperation mit der VAG ermöglicht es Ihnen unter Vorlage Ihres Dienstausweises (UniCard) Busse und Bahnen zwischen 10.30 Uhr und 15.30 Uhr in Richtung Freiburger Osten und zurück zu Ihrem Arbeitsplatz unentgeltlich zu nutzen.

per ÖPNV

Vom Bertoldsbrunnen aus mit der Straßenbahn Linie 1 in Richtung Littenweiler bis zur Haltestelle Emil-Gött-Straße. Dort dann links ca. 175 Meter durch das Wohngebiet. Anschließend wenige Meter rechts, hinter dem roten Backsteingebäude befinden sich das Uni Stadion und das Hauptgebäude des Sportinstituts.

per Fahrrad

Von der Innenstadt den Dreisamradweg Richtung Littenweiler fahren. Nach dem kleinen Wasserkraftwerk auf der linken Seite rechts auf den Sandfangweg abbiegen und gleich wieder links auf das Gelände des Sportinstitutes fahren, an den Beachvolleyballplätzen vorbei.

per Auto

Über die B31 Richtung Donaueschingen. Vor der Einfahrt zum Tunnel nach links abbiegen Richtung Ebnet - Littenweiler - Stadion - Stadthalle.

Verpflegung

Allen Besuchern des Gesundheitstags und solange der Vorrat reicht serviert das Studentenwerk eine gesunde und belebende Asia Suppe als Mittagssnack. Greifen Sie zu.

uni in bewegung

3. Gesundheitstag für
Beschäftigte

18. Februar 2014

11 – 15 Uhr

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



UNI
FREIBURG

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Schwarzwaldstr. 175

www.gesunde.uni-freiburg.de



Mit freundlicher
Unterstützung der **VAG**



Programm

11.00 Uhr Begrüßung durch den Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft
Herr Prof. Dr. Albert Gollhofer

Eröffnung durch den Kanzler der Universität
Herr Dr. Matthias Schenek

uni info

Das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz wird Ihnen in seiner ganzen Vielfalt in Form von informativen Beratungsangeboten präsentiert. Suchen Sie sich das aus, was Sie interessiert und schlendern Sie über unseren Marktplatz.

Familienservice

Der Familienservice unterstützt die Vereinbarkeit von Familie und Beruf an der Universität Freiburg und bietet Eltern umfassende Informationen zu Rahmenbedingungen und Serviceangeboten.

Personalrat

Mit Tipps, Erläuterungen und weiterführenden Hinweisen möchte Ihnen der Personalrat helfen, sich über beschäftigungsrelevante Themen zu informieren und weiterzubilden.

Psychosozialer Beratungsdienst und Suchtkontaktstelle

Ungelöste berufliche Konflikte und/oder private Krisensituationen können sich auf die Arbeitsleistung und die Arbeitsmotivation negativ auswirken. Der unabhängige psychosoziale Beratungsdienst berät alle Beschäftigten der Universität in Krisen und/oder Konfliktsituationen kostenlos.

Personaldezernat/Betriebliches Gesundheitsmanagement

Das betriebliche Gesundheitsmanagement der Albert-Ludwigs-Universität hat das Ziel, Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistung der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern.

Arbeitsmedizinischer Dienst

Sitzen Sie gut? - Der Arbeitsmedizinische Dienst berät Sie exklusiv zum Gesundheitstag im Bereich der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung.

Allgemeiner Hochschulsport

Das Ziel des Allgemeinen Hochschulsportes (AHS) ist es, durch ein vielseitiges und attraktives Angebot möglichst viele für eine regelmäßige sportliche Betätigung zu gewinnen. Schnuppern Sie direkt vor Ort in das Angebot des Fitness- & Gesundheitszentrums (FGZ) und des PausenExpresses.

Stabstelle Sicherheit

Die Stabstelle Sicherheit ist Ansprechpartner zur Arbeitssicherheit, biologischer Sicherheit und zum Strahlenschutz und informiert zu Themen wie Erste Hilfe, Gefahrstoffe, Brandschutz und Maschinensicherheit.

Freiburger Akademie für universitäre Weiterbildung

Das interne Fort- und Weiterbildungsprogramm bietet für die berufliche und persönliche Entwicklung am Arbeitsplatz und im Arbeitsumfeld ein umfangreiches Angebot an Veranstaltungen an.

Sie können auch interessante Vorträge zum Thema Gesundheit und Bewegung besuchen.

12.00 Uhr „*Fit bis ins hohe Alter*“, Prof. Dr. Albert Gollhofer, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Bereich Sportmotorik.

13.00 Uhr „*Sport bei metabolischem Syndrom – eine Chance fürs Leben*“, Prof. Dr. med. Daniel König, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Bereich Ernährung.

14.00 Uhr „*Sport und Depression*“, Prof. Dr. Reinhard Fuchs, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Bereich Psychologie.

uni aktiv

Exklusiv für die Beschäftigten der Universität bietet der Hochschulsport unterschiedliche Schnupperangebote aus dem Bereich Bewegung an. Schauen Sie vorbei, machen Sie mit und fühlen Sie sich wohl.

Schnupperangebote

Die Übungsleiter des Hochschulsports haben sich etwas ganz besonderes einfallen lassen und bieten Ihnen ein attraktives Schnupper-Mitmach-Angebot. Merken Sie sich doch schon mal Folgendes vor (Kleidungswechsel nicht erforderlich):

11.30 Uhr	Pilates (Halle I)		
12.30 Uhr	Yoga (Halle I)	oder	Fit-Workshop (FGZ)
13.30 Uhr	Yoga (Halle I)	oder	Fit-Workshop (FGZ)

Das Fitness- und Gesundheitszentrum öffnet seine Pforten für Sie, steht Ihnen für Fragen rund um das Angebot im FGZ bereit und bietet Ihnen direkt vor Ort die Möglichkeit im Balance Parcour Ihr Gleichgewicht und die Koordination zu trainieren.

uni check

Gesundheit ist und bleibt das höchste Gut, bei dem es keine Kompromisse geben darf. Zögern Sie nicht und nutzen Sie, die für Sie kostenfrei angebotenen medizinischen Checks.

Fitness- und Gesundheits-Check

Der angebotene Fitnessstest ist in Alltagskleidung zu absolvieren und beinhaltet 6 Stationen, die nacheinander durchlaufen werden. Dabei handelt es sich um Checks, wie BMI Messung, Caliper Messung, Konstitutionsmessung, DMT Balancieren, DMT Rumpfvorbeuge und DMT Liegestütz. Abschließend erhalten Sie die Testergebnisse des Fitness-Checks und falls gewünscht eine persönliche Beratung.

Arbeitsplatz-Check

Gesundes Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz sowie die optimale ergonomische Ausgestaltung Ihres Arbeitsplatzes werden Ihnen vorgestellt und demonstriert.

Stress-Check

Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Risikofaktoren-Check

Herr Dr. Pietsch, der Betriebsarzt der Universität, bieten Ihnen eine Überprüfung Ihres Blutdrucks, des Blutzuckers, der Blutfette, der Nierenwerte und der Leberwerte über eine Blutabnahme an.