



Hochschule München

HM-Gesundheitstag ‚Energien wecken‘
am 11. Mai 2011 von 9.30 bis 14.00 Uhr im Foyer Lothstr. 64

Gesunde
Hochschule



Programmübersicht

9.30 Uhr Begrüßung und Eröffnung des Gesundheitstages durch unseren Präsidenten Herrn Prof. Dr. Michael Kortstock

9.40 Uhr Eröffnung der Informationsstände / Mitmachaktionen zum Testen, Informieren, Reflektieren

ab 10 Uhr Beginn der begleitenden Schnupper-Workshops

Informationsstände der Hochschule	Informationsstände der externen Partner der Hochschule	Mitmachaktionen	Mitmachaktionen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Arbeitskreis Gesunde Hochschule ■ Arbeitssicherheit ■ Behindertenbeauftragter ■ Institut für Arbeits- und Sozialhygiene Stiftung: Betriebsärztin Frau Dr. Wiehler ■ Paoso Hochschulgemeinde München-Pasing / Hochschulgemeinde München ■ Sportteam HM ■ Zentraler Hochschulsport ■ Fakultät 09 - Projekt Studier' Dich fit! Prof. Dr. Markus A. J. Mauerer + Studentische Projektgruppe ■ Studentenwerk München 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ■ KPM Krisendienst Psychiatrie München ■ Barmer GEK ■ AOK Bayern ■ Techniker Krankenkasse ■ fit projects 	<p>Sportteam HM</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Torwandschießen <p>IAS Institut für Sozial- und Betriebshygiene Stiftung</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Blutdruck-/Herz-Kreislauf-Messung mit Beratung ■ Sehtests <p>AOK Bayern</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ AOK-Wii-Aktionsstand ■ AOK Gewinnspiel <p>Barmer GEK</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Life-Kinetik – Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung ■ Multitaskingtest <p>Techniker Krankenkasse</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Basketball ■ Übungen mit Thera-Bändern ■ Gewinnspiele <p>Studentenwerk München</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sensorische Verkostung 	<p>fit projects</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Functional Movement Screen Funktionelle Bewegungsdiagnostik mit einfachen Bewegungstests, die funkt. Beeinträchtigungen diagnostizieren können. ■ Balance Test – Gleichgewichtstest auf dem AIREX Balance-pad ■ FLEXI-BAR® Rumpfstabilität ■ BLACK ROLL- Myofasziale Entspannung - > Aktives Ausrollen auf der BlackRoll, dabei wird die Muskulatur gelockert. Die Wirkung entspricht einer Sportmassage. ■ Akkupressur mit der Yantra Matte und dem Oleg Lohnes Revitaler

Workshop-Programm zum 1. HM-Gesundheitstag am 11. Mai 2011 von 9.30 bis 14.00 Uhr in der Lothstr. 64

Workshops	Raum der Stille E009	Raum R0.100	Raum R1.002
10.00 – 10.20 Uhr	Einführung in die Meditation der Achtsamkeit von Prof. Dr. Andreas de Bruin, Hochschule München	Pilates zum Kennenlernen vom Zentralen Hochschulsport	Work-Life-Balance & Burnout-Syndrom Florian Karl, Barmer GEK
10.30 – 10.50 Uhr	Einführung in die Meditation der Achtsamkeit von Prof. Dr. Andreas de Bruin, Hochschule München	Siegt Ihr innerer Schweinehund oft? Steuerung innerer Abläufe von Karin Gmelch, Techniker Krankenkasse	Aktiv für die seelische Gesundheit „Wie wirkt Arbeit auf die seelische Gesundheit“ von Rita Wüst, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
11.00 – 11.20 Uhr	Übungen aus der Akupressur zum Energietanken von Frau Lang/Hochschulpfarrerin, Heilpraktikerin, Osteopathin D.O.	Was ist Achtsamkeit? Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion , Elke Popp	Energien wecken mit der richtigen Ernährung , Barmer GEK
11.30 – 11.50 Uhr	Besichtigungsmöglichkeit – Raum der Stille	Visuelles Sehtraining für Studierende der Hochschule von Barmer GEK	Aktiv für die seelische Gesundheit „Wie wirkt Arbeit auf die seelische Gesundheit“ von Rita Wüst, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
12.00 – 12.20 Uhr	Praktische Einführung in die Zen-Meditation von Toni Maier, Hochschulseelsorger an der HM - Campus Pasing	Was ist Achtsamkeit? Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion , Elke Popp	Siegt Ihr innerer Schweinehund oft? Steuerung innerer Abläufe von Karin Gmelch, Techniker Krankenkasse
12.30 – 12.50 Uhr	Besichtigungsmöglichkeit – Raum der Stille	Die Wirkungen der traditionellen chinesischen Kampfkunst Taiji aus Sicht der westlichen Medizin von Petra Schmalenbach, Taijiquan-Lehrerin/Dr. Gerhard Boeden, Chefarzt am Krankenhaus Barmherzige Brüder	Visuelles Sehtraining für Beschäftigte der Hochschule von Barmer GEK
13.00 – 13.20 Uhr	Ruheübung und Meditation von Hans Klug, Hochschulseelsorger an der HM - Campus Innenstadt	Pilates zum Kennenlernen vom Zentralen Hochschulsport	Energien wecken mit der richtigen Ernährung , Barmer GEK
13.30 – 13.50 Uhr	Besichtigungsmöglichkeit – Raum der Stille	Die Wirkungen der traditionellen chinesischen Kampfkunst Taiji aus Sicht der westlichen Medizin von Petra Schmalenbach, Taijiquan-Lehrerin/Dr. Gerhard Boeden, Chefarzt am Krankenhaus Barmherzige Brüder	---

