



Kooperationspartner:

Abtlg. ArbeiterInnenenschutz der Universität Wien; ArbeitsmedizinernInnen - Fa. Team Prevent; Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA); Institut für Klinische, Biologische und Differentielle Psychologie; DLE Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement; Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport; Betriebsrat für das allgemeine Universitätspersonal; Betriebsrat für das wissenschaftliche Universitätspersonal; Fa. Dungal; Fa. Aina; Fa. Medifina; Fa. Spirig; Gesundheitszentrum Kropshofer; Arbeitersamariterbund

UNIVERSITÄT WIEN

Dr.-Karl-Lueger-Ring 1
1010 Wien
T +43-1-4277-0
www.univie.ac.at



universität
wien



28.2. 2008

**3. GESUNDHEITSTAG
DER UNIVERSITÄT WIEN**

Stationen

- | | | |
|----------------------------|----|---|
| Garderobe/Großer Festsaal | 1 | <i>Anmeldung und Bestätigungen, Informationsmaterial</i> |
| Senatssaal | 2 | <i>Gesundheitsstraße mit Blutdruck-, Ruhepuls-, Cholesterin-, Blutzucker- und Harnsäuremessung; Bestimmung des Körperfettes und Body Mass Index</i> |
| | 3 | <i>Blutdruckmessung 1</i> |
| | 4 | <i>Blutdruckmessung 2</i> |
| Großer Festsaal | 5 | <i>ArbeitsmedizinerInnen – ärztliche Beratung</i> |
| | 6 | <i>Shiatsu Massage und allgemeine Beratung des Betriebsrates für das allgemeine Universitätspersonal</i> |
| | 7 | <i>Allgemeine Beratung des Betriebsrats für das wissenschaftliche Universitätspersonal und der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst (GÖD)</i> |
| | 8 | <i>Praktische Übungen mit Gymnastikball und Matten</i> |
| | 9 | <i>MFTS3 Körperstabilitätstest Stabilität-Symmetrie-Sensomotorik</i> |
| | 10 | <i>Gesunder Rücken – Back Check: Screening Untersuchung zur Beurteilung des Funktionszustandes der Rumpfmuskulatur</i> |
| | 11 | <i>Naturkosmetikprodukte</i> |
| Kleiner Festsaal | 12 | <i>Arbeitersamariterbund Erste Hilfe, Defibrillator und soziale Dienste</i> |
| | 13 | <i>Medi Mouse 1 Messgerät zur computerunterstützten Darstellung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule</i> |
| | 14 | <i>Medi Mouse 2</i> |
| | 15 | <i>Kinesio Taping: Neue Therapiemöglichkeit bei einer Vielzahl von Beschwerden des Bewegungsapparates</i> |
| | 16 | <i>Venenmessung 1: Messung der Venenklappenfunktion</i> |
| | 17 | <i>Venenmessung 2: Messung der Venenklappenfunktion</i> |
| Garderobe/Kleiner Festsaal | 18 | <i>Nordic Walking</i> |
| | 19 | <i>Hautschutzprodukte</i> |
| | 20 | <i>Massage und Fußreflexzonenmassage</i> |
| | 21 | <i>Hauttypberatung</i> |
| | 22 | <i>Mental Coaching</i> |

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand!

Arbeitsmedizin bedeutet mehr, als Arbeitsplätze ergonomisch zu gestalten. Es geht auch darum, einen gesunden Lebensstil zu fördern, Sie auf Ihre Gesundheit aufmerksam und für Ihre Gesundheit verantwortlicher zu machen. Wichtige Themen sind dabei Ernährung, Bewegung, richtige Haltung am Arbeitsplatz und Prävention von gesundheitlichen Problemen.

Aus diesem Grund veranstalten die ArbeitsmedizinerInnen in Zusammenarbeit mit der Abteilung Arbeitnehmerinnen- und Arbeitnehmerschutz (DLE RRM) den

3. GESUNDHEITSTAG DER UNIVERSITÄT WIEN

am 28. Februar 2008

Das Rektorat lädt alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universität Wien ein, am diesjährigen Gesundheitstag teilzunehmen, denn Gesundheit betrifft jeden.

Zeit:

Donnerstag, 28. Februar 2008
9.00 – 16.00 Uhr

Ort:

Hauptgebäude der Universität Wien
Großer und Kleiner Festsaal, Senatssaal, HS 16, HS 28-33,
Elise Richter Saal
A-1010 Wien, Dr.-Karl-Lueger-Ring 1

Stationen und Workshops

- Oktagon/ Kleiner Festsaal** *Gesundheit für mich: Rückenworkshop - Fit im Büro: Nacken- und Rückenschmerzen aktiv vorbeugen*
Beginn: 10:30/11:45/14:30/15:15
- Elise Richter Saal** *Sportmedizin*
- Hörsaal 16** *Biofeedback: Entspannungsmethode - durch Sichtbarmachen unbewusster Körperfunktionen soll gelernt werden diese zu kontrollieren*
- Kognitives Training - Übungsprogramm zur Konzentration, Reaktion, Gedächtnis und anderen berufsnahen Fähigkeiten*
- Hörsaal 31** *Begutachtung und Beratung bei Hautproblemen und Hautveränderungen*
- Hörsaal 32** *Versicherungsberatung*
- UNIQA - Gruppenkranken-, Privatarztversicherung / Wellness und Fitness: Vitalcoach von 10:00 – 14:00 Uhr, Ernährungs- und Trainingsinformation, Wellnesshotels*
- Merkur - Vorstellung der im Rahmen der Gesundheitsvorsorgeprodukte angebotenen präventivmedizinischen Maßnahmen (TDS - Talente-Diagnose-System-Test) sowie allg. Beratung*

Vorträge und Workshops

- Hörsaal 28** *Gesundheit für mich - Vorträge und Kochworkshops mit Verkostung*
- Vorträge*
- 9:15** *Brainfood - Mehr Konzentration durch gezielte Ernährung*
- 10:45, 14:00** *Mentale Kraft tanken - Mit Qi Gong die Energie zum Fließen bringen*
- 11:15** *Hilfe, Allergie! Was kann ich dagegen tun*
- 12:00, 14:45** *Frühjahrsmüdigkeit ade - Entschlacken, entgiften, Gewicht reduzieren*
- 13:15** *Durchschnaufen, loslassen - Tipps und Strategien zum Umgang mit Konflikten*
- 10:30, 11:45, 14:30, 15:15** *Rückenworkshops
Fit im Büro*
- 10:00** *Kochworkshops
Frühstück einmal anders*
- 12:45** *Mittagessen leicht gemacht*
- 15:30** *Süße Verführer*
- Hörsaal 33** *Vortrag*
13:30 – 14:30 *Rückenschmerzen – was nun? von Dr. Paul Nilges vom DRK Schmerz-Zentrum Mainz*