

GESUND-
HEITSTAG

2019

GESUNDHEIT UND

RESILIENZ

21.11.
12:30-15 UHR
H1
ROTER PLATZ



HELMUT SCHMIDT
UNIVERSITÄT

Universität der Bundeswehr Hamburg

12:30 Eröffnung des Gesundheitstages durch den Präsidenten

Gesunder Körper

12:30 - 15:00 / ROTER PLATZ

**BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE -
BESTIMMUNG DER EIGENEN
KÖRPERZUSAMMENSETZUNG**

**AM STAND DES
SANITÄTSVERSORGUNGSZENTRUMS**

- BLUTDRUCKMESSUNG
- BLUTZUCKERMESSUNG
- PULSKONTROLLE
- IMPFBUCHCHECK
- INFORMATIONEN RUND UMS IMPFEN
- INFORMATIONEN RUND UM DIE MUNDGESUNDHEIT UND MUNDPFLEGE

Schnupperkurse

YOGA / SEMINARRAUM 108

12:30 - 13:00 SONNENGRÜSSE
13:10 - 13:40 ATMUNG UND ENTSPANNUNG
MIT YOGA-TRAINERIN FRAU DAMBOC
(YOGAMATTE MITBRINGEN)

ZUMBA / SEMINARRAUM 109

13:00 - 13:30
13:40 - 14:10
MIT ZUMBA-TRAINERIN FRAU BRITTO

KONFIT / SPORTHALLE

13:30 - 15:00
MIT SPORTLEHRER HERRN ROJAHN

RÜCKENFIT / SPORTHALLE

14:10 - 14:40
MIT SPORTLEHRER HERRN RIECK

Vorträge

12:30 - 13:15 / H1 - HÖRSAAL 3

„STÄRKE DEINE RESILIENZ“

REFERENTIN: FRAU INES WUNDERLICH, M.A.
WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITERIN AN DER PROFESSUR
ARBEITS-, ORGANISATIONS- UND WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGIE

13:20 - 14:05 / H1 - HÖRSAAL 2

**„ATMUNG, REHABILITATION UND
LEISTUNGSFÄHIGKEIT - DIE NEURONALE VERKNÜPFUNG“**

REFERENTIN: FRAU CAROLIN PERNER, M.A.
LEITERIN SPORTZENTRUM

14:10 - 14:55 / H1 - HÖRSAAL 2

**„SIGNALE DER PSYCHE ANDERS DEUTEN:
DEPRESSIVE SYMPTOME UND IHRE FUNKTION FÜR
INDIVIDUUM UND GESELLSCHAFT“**

REFERENT: HERR ALEXANDER DEGEL, M. SC.
WISSENSCHAFTLICHER MITARBEITER AN DER PROFESSUR
SOZIOLOGIE UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER
MIKROSOZIOLOGIE

14:10 - 14:55 / H1 - HÖRSAAL 3

„DIGITALE GESUNDHEIT / FITNESS-APPS“

REFERENTIN: FRAU DR. LISA WIEDEMANN
WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITERIN AN DER PROFESSUR
SOZIOLOGIE UNTER BESONDERER BERÜCKSICHTIGUNG DER
MIKROSOZIOLOGIE

Gesunde Ernährung

12:30 - 15:00 / ROTER PLATZ

**SMOOTHIE-STAND / GESUNDE SÄFTE
OBSTSPIEBE**

Info-Stand BGM

12:30 - 15:00 / ROTER PLATZ

HERR KRETZSCHMAR

RESILIENZ

„RESILIENZ“ STAMMT AUS DEM ENGLISCHEN (RESILIENCE) UND KANN MIT WIDERSTANDSFÄHIGKEIT (ELASTIZITÄT ODER SPANNKRAFT) ÜBERSETZT WERDEN. DER BEGRIFF MEINT DIE EIGENSCHAFT, MIT BELASTENDEN SITUATIONEN UMGEHEN ZU KÖNNEN (WUSTMANN)

Mitmachaktionen

12:30 - 15:00 / ROTER PLATZ

**GESUNDHEIT / BÜCHERECKE
UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK**

12:30 - 15:00 / ROTER PLATZ

BGM - QUIZ





Kontakt

Frau Mahler

+49 40 6541-2246
mahler@hsu-hh.de
Ausbildungsbeauftragte

Frau Reeder

+49 40 6541-2967
reeders@hsu-hh.de
Mitarbeiterin Dez. IV Personalangelegenheiten

Frau Perner

+49 40 6541-2203
carolin.perner@hsu-hh.de
Leiterin Sportzentrum

Herr Rieck

+49 40 6541-3538
rieck@hsu-hh.de
Sportlehrer

Herr Rojahn

+49 40 6541-2326
rojahn@hsu-hh.de
Sportlehrer

