

Programm – Gesundheitstag 27. Juni 2018

Beweglichkeits-Check

8.00 – 16.00 Uhr
Teilnahme nach Anmeldung
(nur Professor*innen und Mitarbeiter*innen)

Beim Beweglichkeits-Check steht die Dehnfähigkeit im Mittelpunkt. Dabei werden insbesondere die Muskeln unter die Lupe genommen, die zu eingeschränkter Dehnfähigkeit neigen. Insgesamt können bis zu acht Einzeltests durchgeführt werden. Diese stimmen Sie gemeinsam mit dem Gesundheitsexperten ab.

Muskeltonus-Messung

8.00 – 16.00 Uhr
Teilnahme nach Anmeldung
(nur Professor*innen und Mitarbeiter*innen)

Mit der Muskeltonus-Messung werden Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich aufgespürt. Nach kurzer Messdauer wird der sogenannte Muskeltonus einzeln und im Seitenvergleich ausgewertet. Muskelverspannungen können einerseits durch psychischen Stress, andererseits durch Bewegungsmangel entstehen.

Smoothie Bar

11.00 – 14.00 Uhr
Audi Max Foyer



Speed-Shot

11.00 – 14.00 Uhr
Vorplatz Audi Max

Wer hat den härtesten Schmetterball, den stärksten Wurf oder den strammsten Schuss? – Das Speed-Shot beantwortet diese Fragen via Radargeschwindigkeitszeitmessung.

Informationsstand der Techniker Krankenkasse

11.00 – 14.00 Uhr
Audi Max Foyer



Slackline 10.00-14.00 Uhr
 Freifläche vor der Bibliothek



Beim sogenannten "Slacklinen" balanciert man auf einem etwa fünf Zentimeter breiten Gurt, welcher ungefähr in Kniehöhe über dem Boden zwischen zwei Bäumen (oder anderen Fixpunkten) gespannt wird.

Slackline schult nicht nur die Balance, sondern auch die Koordination und Konzentration. Um die Körperspannung halten zu können, müssen alle Muskeln mitarbeiten.

Mitmachangebote Treffpunkt jeweils Haus 6 –Turnhalle (hinterer Eingang)

WAS	WANN
Outdoortraining <i>Fitness für den ganzen Körper</i>	ab 10.00 Uhr – 12.00 Uhr je 25min
von Kreativ bis Spielwitz <i>Übungen und Spiele mit Bällen</i>	ab 10.00 Uhr – 12.00 Uhr je 25 min
Bewegte Pause <i>ein belebender Mix für den ganzen Körper und den Kopf</i>	um 12.15 Uhr 30 min
Gehen mit Idogo Stab <i>gelöst von Hacke bis Nacke mit einem kleinen kardio-pulmonalen Impuls zum Munterwerden</i>	um 13.00 Uhr 30 min
Yoga meets Qigong <i>Leitbahn-Dehnübungen aus dem Hatha Yoga und dem Fitness Qigong für mehr Faszienfunktionalität</i>	um 13.45 Uhr 30 min
Outdoor-Fitness-Zirkel <i>für einen beweglichen Schulter- und Beckengürtel sowie eine geschmeidige Wirbelsäule</i>	um 14.30 Uhr 30 min