

Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

Campus Health 2017

– Hier ist für jeden etwas dabei

Bereits im fünften Jahr in Folge wird der Bereich „Campus Health“ auf dem Campus Festival vom Gesundheitsmanagement der Universität Potsdam gestaltet. Der diesjährige Campus Health bietet eine vielseitige Auswahl an gesundheitsrelevanten Themen.

Informieren Sie sich beispielsweise über

verschiedene Zuckerarten und testen Sie deren Geschmack. Das Team des Campus Health lädt sie zu, mit verschiedenen Zuckern, frisch gebackenen Waffeln ein.

Sie können zudem Spannendes zum Thema Wasser erfahren. Testen Sie Ihr Wissen bei einem Wasser-Quiz. Finden Sie heraus, wie Sie mit Materialien aus dem Alltag Ihren eigenen Wasserfilter bauen oder probieren Sie leckere Durstlöscher, die aus Leitungswasser und Früchten hergestellt werden. Wir widmen uns zudem dem Thema Bewegung im Arbeitsalltag. Wussten Sie, dass wir im Durchschnitt 80% unseres Tages im Sitzen verbringen? Erfahren Sie, welche Übungen Sie ganz einfach und ohne viel Aufwand sogar im Büro machen können um etwas Bewegung in den Sitzalltag zu bringen. Dazu laden wir alle 30 Minuten zu einem gemeinsamen, kurzen Aktivierungs- und Entspannungsprogramm ein. Bei Gesundheitsexperten der Techniker Krankenkasse (TK) können Sie einen sogenannten „Back-Check“, die Messung der Haltekraft der Rückenmuskulatur, durchführen.

Auch in diesem Jahr stehen Ihnen das Massage-Zelt und die kostenfreien Massagen durch die Masseurin und Masseurinnen des Knetpunktes (Zentrum für Hochschulsport) zur Verfügung.



Auf einen Blick

– Angebote im Gesundheitsmanagement

Wir möchten Sie an dieser Stelle auf unsere kommenden Veranstaltungen und Angebote hinweisen.

Muskeltonusmessungen

in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse

Mit Hilfe der Messungen werden Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich aufgespürt und im Anschluss Maßnahmen gegen Verspannungen abgeleitet.

Infrarot-Körperfettanalyse

in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse

Per Infrarot-Messung wird der Körperfettanteil im Verhältnis zur fettfreien Körpermasse bzw. zur Muskulatur bestimmt. Auf Grundlage der Messung werden alltagstaugliche Strategien zum Abbau von zu viel Körperfett besprochen.

Mensa-Backstage – Mensaführungen

*in Zusammenarbeit
mit dem
Studentenwerk
Potsdam*



In kleinen Gruppen

haben Sie die Gelegenheit, hinter die Kulissen der Mensen an der Universität Potsdam zu schauen sowie alle Fragen zu stellen, die Sie in Bezug auf die Mensen interessieren.

Weitere Informationen, Termine und die Anmeldemöglichkeiten für die Veranstaltungen finden Sie im Internet unter

www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

Für Fragen und Anregungen:

Michaela Schinköth | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: michaela.schinkoeth@uni-potsdam.de
Julia Sandmann | Telefon: 0331 977-1719 | E-Mail: julia.sandmann@uni-potsdam.de