

1. Gesundheitstag der Filmuniversität Babelsberg

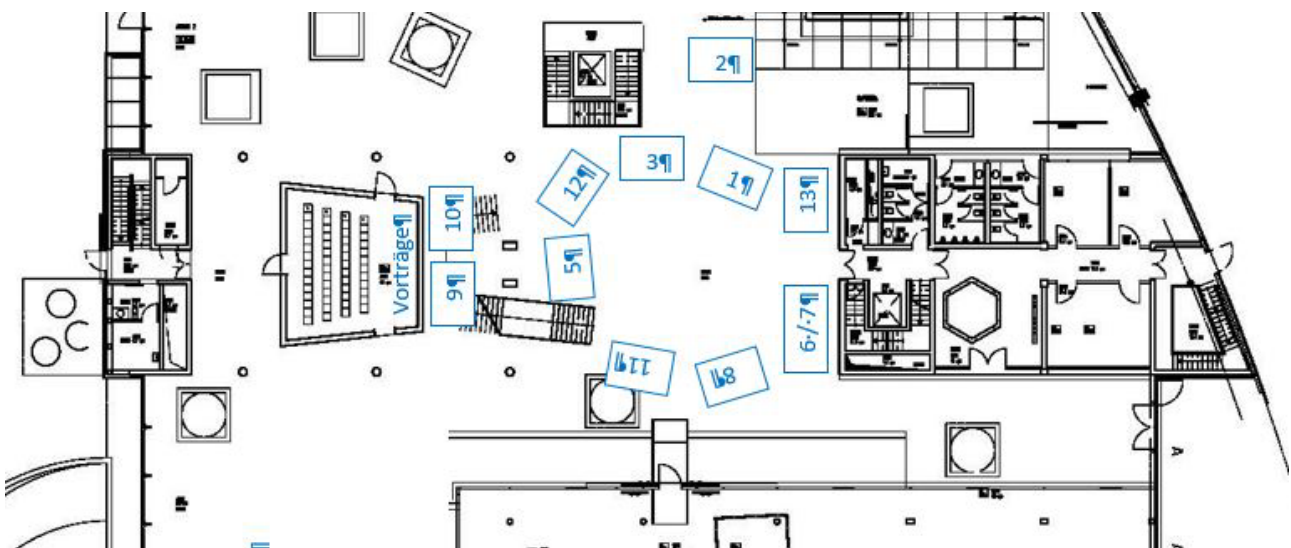
KONRAD WOLF

Programmübersicht

Dauerhafte Sport- und Gesundheitsangebote

Gesundheitstipps

Verlosung



Mittwoch, 12.07.2017

10:00 bis 14:00 Uhr

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung möchte die Filmuniversität Babelsberg *KONRAD WOLF* am Gesundheitstag Studierende und Mitarbeiter/innen für das Thema Gesundheit sensibilisieren, auf vorhandene Angebote der Hochschule aufmerksam machen und neue Initiativen anstoßen.

Auf Seite sieben und acht finden Sie Infos zu der Verlosung. Mitmachen lohnt sich.

Vorträge im kleinen Kino 2017

10:30 bis 11:00 Uhr – progressive Muskelentspannung

11:30 bis 12:00 Uhr – Vortrag Techniker Krankenkasse (Thema folgt)

Mitmachangebote und Informationsstände im Atrium

An den Informationsständen im Atrium haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren der Gesundheitsförderung:

1 betriebsärztlicher Dienst

Cholesterin-, Blutzucker-, Handkraftmessungen

2 Studentenwerk

Thema gesundes Trinkverhalten

Schätztest zum Energiegehalt verschiedener Getränke und Verkostung, Info- und Rezeptkarten zum Mitnehmen für den Büroalltag

3 Hochschulsport

Pausenexpress: Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen; Business Yoga: mit Hilfe von effektiven und revitalisierenden Übungen lernen Sie die eigenen Potenziale zu fördern, körperliche Beschwerden zu lindern und neue Energie zu sammeln.

4 DRK Deutsches Rotes Kreuz-Ortsverein Potsdam

Reanimations-Station

5 DRK Deutsches Rotes Kreuz Blutspendedienst Nord-Ost

Informationen rund ums Thema Blutspenden

6 Die Kinderwelt GmbH

Informationen zur flexiblen Kinderbetreuung, Eventbetreuung, Personalakquise

7 Familienbüro der Filmuni

Stellt sich und seine Informations- und Beratungsangebot vor

8 Bäderlandschaft

Informationen über bestehende Angebote. Zur Bäderlandschaft gehören zwei Schwimmhallen: das neue blu und das Kiezbad Am Stern sowie zwei Strandbäder: das Stadtbad Park Babelsberg und das Waldbad Templin.

9 Shiatsu

Shiatsu möchte die Selbstheilungskräfte des Menschen stärken und die Einheit zwischen Körper, Seele und Geist herstellen und aufrechterhalten. Es fördert die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen Menschen. Es hilft gegen Stress, Erschöpfung, Verspannungen und ist eine wirksame Therapieform bei vielen körperlichen und seelischen Beschwerden.

10 Pur Massagen

Am Stand wird eine Nacken-Schulter-Massage angeboten. Diese Massage ist mit den fließenden Bewegungen, wie ein kleiner Urlaub für Körper, Geist und Seele. Sie löst Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur und regt die Durchblutung der Zellen an.

11 Techniker Krankenkasse (TK) – gesetzliche Krankenversicherung

Die TK bietet Ihnen nach vorheriger Anmeldung am Stand die Möglichkeit einer Infrarot Körperfettanalyse, hierbei wird der Körperfettanteil im Verhältnis zur fettfreien Körpermaße beziehungsweise zur Muskulatur bestimmt. Die Messung gibt Aufschluss über evtl. Gesundheitsrisiken bedingt durch zu viel oder zu wenig Körperfett.

12 Debeka - private Krankenversicherung

Informationen rund um das Thema private Krankenversicherung und Ergänzungsschutz zur gesetzlichen Krankenversicherung.

CARE Vision bietet einen Sehtest und Beratung für Augenlaserkorrektur.

13 Deutsche Stiftung gegen Leukämie

Stellt sich vor und freut sich auf Ihren Besuch. Wir beantworten gern Ihre Fragen und würden uns besonders freuen, wenn sich Bereitwillige finden und testen lassen, um möglicherweise irgendwann einem Leukämiekranken zum Weiterleben verhelfen können.

Herzlichen Dank an alle Beteiligten!

Dauerhaftes Sport- und Gesundheitsangebot an der Filmuni

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00			Shiatsu Frau Schröder / Frau Friedmann ganztägig, alle 2 Wochen	Massage Frau Spiekermann ganztägig alle 2 Wochen	
10:00					
11:00					
12:00				Pausenexpress 15 min vorr. ab August	
13:00					
14:00					
15:00					
16:00	Mitarbeitersport Herr Sorgalla Bewegungsraum		Yoga Frau Großkopf Bewegungsraum	Laufgruppe Treffpunkt vor dem Haupteingang	

Kontakte:

Mitarbeitersport

Uwe Sorgalla

E-Mail:

u.sorgalla@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-683

Pausenexpress

Susan Berg

E-Mail:

s.berg@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-530

Shiatsu

Katrin Schröder

E-Mail:

schroederkat@gmx.de

Yoga

Christiane Großkopf

E-Mail:

c.grosskopf@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-271

Massage

Kerstin Spiekermann

E-Mail:

spiekermannker@aol.com

Tel.: 0177 5816023

Shiatsu

Sybille Friedmann

E-Mail:

sybshiatsu@web.de

Tel.: 0177 1668631



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Saskia Jaretzke

E-Mail: s.jaretzke@filmuniversitaet.de

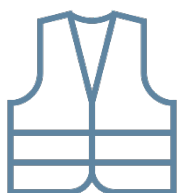
Tel.: 0331 6202-121

Familienbüro

Vreni Kloth

E-Mail: v.kloth@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-535



Sicherheitsbeauftragter

Eckhard Gutschmidt

E-Mail: e.gutschmidt@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-543

Gesundheitstipps für jeden Tag

Haben Sie heute schon...



...Frischluft getankt?

Lüften ist gut fürs Raumklima, senkt die Anzahl der Viren in der Luft und macht den Kopf frei. Öffnen Sie täglich drei bis vier Mal Ihr Fenster und genießen die frische Brise.



...KLARTEXT geredet?

Werden Sie sich klar darüber, was sie stresst. Reden Sie über Ihre Sorgen und gehen Sie sie aktiv an.



...bewegt?

Bewegung schafft Ausgleich. Dehnen Sie vorsichtig Kopf und Nacken, lassen Sie die Schultern kreisen oder gehen Sie in der Pause ein paar Minuten vor die Tür.



...herzhaft gelacht?

Wenn wir lachen, wirkt sich das auf Körper und Seele aus. Lachen kann Stress abbauen, entspannen und sogar Glückshormone freisetzen.



...entspannt?

Setzen Sie sich bequem hin, lassen Sie Ihre Muskeln locker, atmen Sie mehrmals tief ein und langsam wieder aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Dann kehren Sie mit Ihren Gedanken zurück zu Ihrer Aufgabe.



...genug getrunken?

Der Körper benötigt mindestens 1,5 L Wasser am Tag um Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und einer verringerten Leistungsfähigkeit vorzubeugen. Trinken Sie genug!



Geben Sie auf sich Acht!

Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein. Genießen Sie auch kleine Momente und sorgen Sie gut für sich.

Teilnahme an der Verlosung

Besuchen Sie mindestens fünf der Angebote, sammeln Sie je einen Stempel und geben Ihren Zettel bei Saskia Jaretzke ab.

Zu gewinnen gibt es, folgende Preise:

- | | |
|---------|--|
| 1.Preis | 1 x Massagegutschein
1 x Shiatsu-Anwendung |
| 2.Preis | Strandpaket
inkl. Sonnenschirm,
Bluetooth-Lautsprecher,
Wasserball, Spielesammlung,
Sonnenlotion-Spray |
| 3.Preis | Obstkorb |



Viel Spaß 😊

Zur Teilnahme an der Verlosung

Name: _____

Abteilung: _____

Telefon: _____

betriebsärztlicher Dienst	Studentenwerk
Hochschulsport	DRK Blutspendedienst
Kinderwelt	Familienbüro
Pur Massagen	Shiatsu
Techniker Krankenkasse	Debeka
Bäderlandschaft	DRK Reanimation