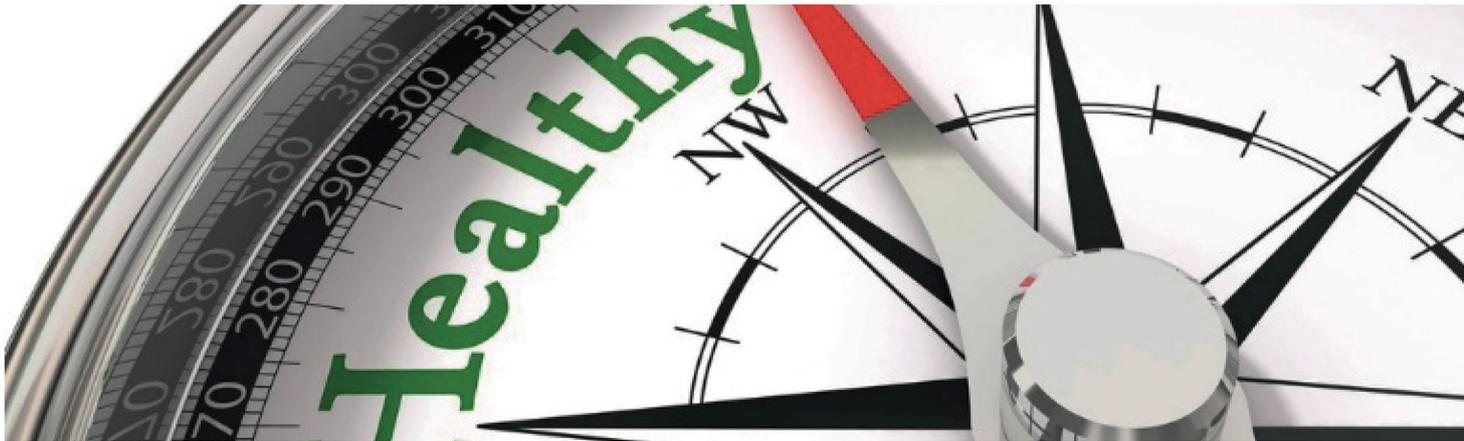


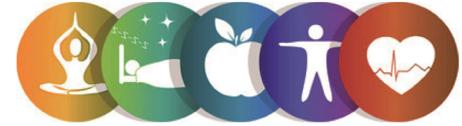
1. Gesundheitstag an der DHBW Stuttgart



Donnerstag, 2. Juni 2016
11:00 bis 18:00 Uhr
Jägerstraße 56/58

Weitere Informationen
und Anmeldung:
www.dhbw-stuttgart.de/gesundheitstag





Liebe Studierende, liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir leben in einer schnelllebigen Zeit: Die Anforderungen an uns sind komplexer geworden, die Aufgaben vielfältiger. Umso wichtiger ist es, auf die eigene Gesundheit zu achten und sich ausreichend Zeit für Ruhe und Erholung zu nehmen.

Da uns Ihre Gesundheit besonders am Herzen liegt, haben wir für den 1. Gesundheitstag der DHBW Stuttgart viele Hebel in Bewegung gesetzt und ein attraktives Programm zusammengestellt.

Ich lade Sie heute herzlich dazu ein, sich von interessanten Vorträgen inspirieren zu lassen und das vielfältige Angebot an Workshops, Gesundheits-Checks und Tipps für Ihre Gesundheit wahrzunehmen. Sie tun damit etwas für sich und können außerdem für andere etwas ungemein Wichtiges tun:

Registrieren Sie sich im Raum Libelle für eine Stammzellspende und informieren Sie sich darüber, wie wir gemeinsam mit der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) Menschen helfen können, die an Blutkrebs erkrankt sind. Denn damit machen wir dem Motto des Tages alle Ehre: Die DHBeweg etwas!

Ihr

Prof. Dr. Joachim Weber

Aktionen draußen & drinnen 11:00-18:00 Uhr

Rollstuhlparcours
Benjamin Lenatz
Freigelände

**Agility-Board, Körperfettmessung,
Smoothies**
BARMER GEK
Seminarraum 1.12 + 1.13

**Forschungsgruppe Stressmanagement
+ Stresstest**
Fakultät Wirtschaft / BKK BVU
Seminarraum 1.12 + 1.13

Pedelecs erleben: Trittkraftmessung
Fakultät Technik
Freigelände

Bildung - Fitness - Gesundheit
Hochschulsport
Seminarraum 1.12 + 1.13

**Fußvermessung, Mobile Massage,
Sportsimulator**
Techniker Krankenkasse
Seminarraum 1.12 + 1.13

Impfpass-Check
Gesundheitsamt
Seminarraum 1.12 + 1.13
Impfpass mitbringen!

**Muskelkraftmessung,
Koordinationstest**
AOK
Seminarraum 1.12 + 1.13

Alterssimulationsanzug
Fakultät Wirtschaft
Seminarraum 1.12 + 1.13

Allgemeine Studienberatung
Campus Horb / Stuttgart
Seminarraum 1.12 + 1.13

**Sehtest, Rauschbrillenparcours,
Motorradsimulator**
Verkehrswacht
Freigelände

**Gesunde Snacks für Studium und
Arbeit**
Ernährungszentrum Ludwigsburg
Seminarraum 1.12 + 1.13

**CO-Atemtest,
Fagerström-Test, Suchthilfe-Angebote**
Klinikum Stuttgart
Seminarraum 1.12 + 1.13

Die Häppchen Bewusst Wahrnehmen
Fakultät Sozialwesen
Seminarraum 1.12 + 1.13

Fair genießen
Kaffee & Information
Studierendenvertretung
Seminarraum 1.12 + 1.13

Was ist los im Audimax?

unterstützt durch:



11:00 Eröffnung der Veranstaltung: Prof. Dr. Katja Kuhn

11:15 Impulsvortrag: *Führung, Freude an der Arbeit, Sinnhaftigkeit und Gesundheit* von **Prof. Dr. med. Joachim E. Fischer**

12:45 Was geschieht, wenn man zuerst Freude an der Arbeit und das Erleben, etwas Sinnvolles zu tun, in den Blick nimmt und Gesundheit als Nebenwirkung hat? Erfahren Sie im Impulsvortrag von Prof. Fischer u. a., welchen Beitrag aus dieser Perspektive Führungskräfte leisten.

Anschließend Podiumsdiskussion: „*Gesunde Hochschule – gesunde Unternehmen: zukunftsweisende Strategien und Herausforderungen*“ mit Prof. Dr. med. Joachim E. Fischer, Stefanie Hahn (Robert Bosch GmbH), Dr. med. Kay Grossmann (Porsche AG), Andreas Bader (Daimler AG), Prof. Dr. med. Eva Hungerland (DHBW Stuttgart); Moderation: Christine Breitbach (Schrattenecker GmbH)

14:00 Vortrag: *Erfolgsrezept einer Spitzensportlerin: Werte & Zeitmanagement* von **Marie-Sophie Hindermann**

15:00 Die Olympiateilnehmerin im Kunstturnen 2008 in Peking strebt nun als Stabhochspringerin nach großen Zielen. Doch warum möchte eine erfolgreiche Turnerin in einer anderen Disziplin wieder von Null beginnen? Was treibt sie an und wie lange ist eigentlich der Tag einer Spitzensportlerin?
www.marie-sophie-hindermann.de

15:30 Kabarett: *Ferien auf Sagrotan* mit **Ingo Börchers**

16:30 Er ist bekennender Hypochonder. Aber multitaskingfähig. Das heißt, er kann vor mehreren Krankheiten gleichzeitig Angst haben. In seinem aktuellen Kabarett-Solo widmet er sich der Keimfreiheit in der alternden Gesellschaft, die kein Risiko mehr eingehen will.
www.ingoboerchers.de

17:00 Vortrag: *Mach was draus – Mehr Kraft, mehr Gelassenheit, mehr Leben* von **Matthias Berg**

18:00 Er ist gleich auf vier Gebieten besonders erfolgreich: Als einer der weltweit besten Behinderten-Sportler, als Horn-Solist auf internationalen Bühnen, als Jurist und Führungskraft in der Landesverwaltung sowie als Redner und Führungskräfte-Trainer. In seinem Vortrag „Mach was draus“ nimmt er Sie mit auf die spannend-unterhaltsame Reise, wie das alles möglich ist.
www.matthias-berg.de



ACHTUNG: Für die Vorträge und Workshops ist eine Anmeldung notwendig!

Workshops rund um die Gesundheit

13:00-13:45	Yoga (bitte Sportkleidung mitbringen)	Senatssaal
14:00-14:45	Yoga (bitte Sportkleidung mitbringen)	Senatssaal
15:00-15:45	Step-Aerobic (bequeme Kleidung)	Senatssaal
16:00-16:45	FitMix (bequeme Kleidung)	Senatssaal



13:00-13:45	<i>Psychische Widerstandskraft für die Herausforderungen des Alltags stärken</i> Dr. Nina Pauls, Universität Freiburg	Seminarraum 1.14
14:00-14:45	<i>Flexibel, mobil, entgrenzt - Herausforderungen der modernen Arbeitswelt</i> Dr. Nina Pauls, Universität Freiburg	Seminarraum 1.14
15:30-16:15	<i>Rauchfrei - der Einstieg zum Ausstieg - ein Entwöhnungsprogramm</i> Claus-Dieter Kieser, Klinikum Stuttgart	Seminarraum 1.14
16:30-17:30	<i>Effizienter lernen - Die eigenen Ressourcen optimal nutzen</i> Andrea Rohrer / Astrid Oltmann, Allgemeine Studienberatung DHBW Stuttgart	Seminarraum 1.14



Jetzt Plätze sichern unter www.dhbw-stuttgart.de/gesundheitsstag

Stäbchen rein - Spender sein!

DKMS-Registrierung: Libelle, 12:00-16:00 Uhr

**REGISTRIEREN,
BLUTKREBS
BESIEGEN:**



www.dkms.de

Unsere Partner beim Gesundheitstag:

- AOK
- BARMER GEK
- BKK VBU
- Deutsche Verkehrswacht
- DHBW Hochschulsport Stuttgart
- Ernährungszentrum Ludwigsburg / Landratsamt Ludwigsburg
- Freunde und Förderer DHBW Stuttgart
- Klinikum Stuttgart
- Stadt Stuttgart
- Techniker Krankenkasse
- Universität Freiburg