

Angebote über alle Etagen

101

- 10-11:30 Meditation
- 12-13:30 Qi Gong / Shen Dao
- 14-15:30 TRE©

103

- 10-10:45 Tanz dich fit
- 11-11:45 Psych-K©
- 13-13:45 Hatha Yoga
- 14-14:45 Gesund durch Bewegung
- 15-15:45 Gymnastik für Bauch, Beine, Po

105

- 10-10:45 Catch & Release
- 11-11:45 Easy Doing
- 13-13:45 Real Self Defense (Grundlagen Selbstverteid.)
- 14-14:45 Real Self Defense (Grundlagen Selbstverteid.)
- 15-15:45 Calisthenics/Breakdance

201

- 10-10:45 Creative Dance
- 11-11:45 Functional Training

204

- 10-10:45 Fascial Fitness
- 11-11:45 TABATA-HIIT
- 12-12:45 Animal Flow-Training
- 13-13:45 Co-Balance
- 14-14:45 Faszien geschmeidig und beweglich
- 15-15:45 Entspannung mit PMR

302

- 10-14:30 Hautchecks (TK)

304

- 10-10:45 Funktionelle Gymnastik
- 11-11:45 Angewandte Entspannung zum Kennenlernen
- 13-13:45 Zumba

401

- 10-10:45 Bewegte Pause - Rücken aktiv
- 11-11:45 Intervallfasten
- 13-13:45 Gesunde Ernährung - lieber menschen gehen?!

- 14-14:45 „Schmetterlinge im Bauch?“ – Die Reise durch den Darm
- 15-15:45 Sommer, Sonne, Hautschutz?!

403

- 11-11:45 KopfHoch
- 13-13:45 Erste Hilfe, Auffrischung
- 14-14:45 Konflikte - wie sie verstanden und geklärt werden können
- 15-16:00 Umgang mit psychischen Erkrankungen im Arbeitsalltag

404

- 10-16:00 Hautchecks (M. S.)

Hörsaal 2 (Alfred Post)

- 10-11:15 Lesung „9 Tage wach“ und anschließende Autogrammstunde mit Eric Stehfest
- 12-13:15 Gesprächsrunde „UNIque Talk“ mit Sophie Hauenherm, Ralf Minge, Ernst Peter Richter und Eric Stehfest

Hörsaal 3

- 14-15:30 Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

E01 links

- 10-16:00 Körperfettmessung*

E01 rechts

- 10-16:00 Mobee Fit*

E02

- 10-16:00 Body Checks

E03 links

- 10-16:00 Balance Checks

E05 links

- 10-16:00 Ausdauerchecks 1

E05 rechts

- 10-16:00 Ausdauerchecks 2

Außengelände „Wiese“

- 11-15:00 Outdoor Trainings (Treff am Grill Cube)
- 10-16:00 Human Table Soccer

Außengelände „Bergstraße“

- 10:30-11 Rewe Laufshirt Ausgabe und anschließendes Gruppenfoto mit dem Kanzler
- 10-16:00 Rauschbrillenparcours*
Smoothie Mobil*

* ohne Voranmeldung

Für alle anderen Angebote und Vorträge ist eine Voranmeldung notwendig.

Foyer

Im Foyer finden Sie folgende Aussteller mit ihren Ständen:

AIAS Dresden e. V.
AOK Sachsen
Arbeitssicherheit der TUD
Augenoptiker Kuhn
BÄD Uniklinikum Dresden
BARMER
BZGA
Carus Akademie
Crime-Campus-Stand
Diversity Management der TUD
Deutsche Rentenversicherung
Fellowes GmbH
Gesop gGmbH
Gesundheitsdienst der TUD
Gesundheitsmanagement der TUD
H. Kreller GmbH
igefa Dresden GmbH & Co. KG
Information (Bergstraßenseite)
Kampfsportakademie Dresden
Klinische Psychologie der TUD
Malteser Hilfsdienst e. V.
PCH Technischer Handel GmbH
Personalentwicklung der TUD
Personalrat der TUD
PPS Medical Fitness
Prof. f. Arbeitswissenschaft der TUD
Ristorante da Franco
Schwerbehindertenvertretung der TUD
Selgros C&C Markt Dresden
Stud. Konfliktklärungshilfe
Stud. Sanitätsdienst
Studentenwerk Dresden
Techniker Krankenkasse
the nu company GmbH
Umweltmanagement der TUD
Universitätssportzentrum der TUD
YoFit Dresden
Zentrum für Weiterbildung der TUD
ZIES gGmbH

Einladung / Kontakt

Zurück ins (Arbeits-)Leben

10. Tag der Gesundheit mit prominenten Gästen

Am Mittwoch, den 22. Mai 2019 findet in der Zeit von 10:00 bis 16:00 Uhr im Hörsaalzentrum Bergstraße der Jubiläumstag der Gesundheit für die Beschäftigten und Studierenden der TU Dresden statt.

Um 11:40 Uhr wird Herr Dr. Andreas Handschuh, Kanzler der TUD, im Foyer ein Grußwort an alle TeilnehmerInnen und AusstellerInnen richten.

Bitte beachten Sie, dass für alle Angebote eine Anmeldung notwendig ist (siehe Website des Gesundheitsmanagements).

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung erfolgt unter Fortzahlung der Bezüge.

Gesundheitsdienst

Tel.: +49 351 463-36199

Fax: +49 351 463-33993

Mitglied im Netzwerk von:



Die digitale Version des Flyers ist über folgende Internetadresse oder den QR-Code verfügbar:
tu-dresden.de/gesundheitstag



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DRESDEN



10. Tag der Gesundheit

Für Beschäftigte und Studierende der
TU Dresden

22. Mai 2019

10-16 Uhr Hörsaalzentrum, Bergstraße

TUD GEMEINSAM
Fit · Gesund · Leistungstark