

Der Gesundheitstag 2018 ist eine Veranstaltung der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) der Universität Wien.
Leitung : HR Dr. Ingrid Prunner

Kooperationspartner:

Alte Leopoldsapotheke, 1010 Wien,
Fa. Anker
Dr. Bernhard Bachna, Finest Foodage
Dr. Clemens Becsi, Arbeitsmediziner
Be:ergo
BVA, Versicherungsanstalt Öffentl. Bediensteter
Cafe + Co
DLE Öffentlichkeitsarbeit
DLE Veranstaltungsmanagement
Fa. DOCDAY, Dr. Ruth Engler
Dr. Beata Kaufmann, Arbeitsmedizinerin
Fa. REPULS
Skin Repair, Maria Schwingenschlögl
Fa. SPAR Austria
Therapiezentrum Nicole Liewehr
Fa. TOIFL, Blumenschmuck
UNIQA Vital und fit
Fa. Weekly

Gesundheitstag 2018 Bewegung und Lifestyle

Donnerstag, 15. Februar 2018, 9–16 Uhr
Hauptgebäude der Universität Wien, Hörsäle im Tiefparterre
Universitätsring 1, 1010 Wien



PROGRAMM

- 1 Anmeldung
- 2 Infostand
- 3 Gesunde Snacks Spar und Anker
- 4 Medi-Mouse
Messgerät zur computerunterstützten Darstellung und der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- 5 Gesundheitsstraße der BVA
Messung von Blutzucker, Cholesterin, BMI, etc.
- 6 Spineliner - Analyse und Therapiegerät
bei Nacken-, Rückenschmerzen, Bandscheibenleiden, etc
Facharzt für Orthopädie
- 7 Shiatsu, Mag. Jan Brousek
- 8 Allgemeine orthopädische Beratung I
Facharzt für Orthopädie
- 9 Lasertherapie I
Schmerzfremde und unschädliche Methode zur Behandlung von Krankheitsbildern an Gelenken, Sehnen und Muskulatur.
Physiotherapeut
- 10 Lasertherapie II
Schmerzfremde und unschädliche Methode zur Behandlung von Krankheitsbildern an Gelenken, Sehnen und Muskulatur.
Physiotherapeut
- 11 Großes Modell der Halswirbelsäule und Lendenwirbelsäule
Bestaunen sie das Modell und lassen sie sich einiges erklären.
- 12 Allgemeine orthopädische Beratung II
Facharzt für Rehabilitation und physikalische Medizin
- 13 Fuß Check - Ganganalyse
Erkennung von Fußfehlstellungen mittels statischer und dynamischer Fußdruckmessung
Facharzt für Orthopädie, Orthopädietechniker
- 14 Alte Leopoldsapotheke, Mag.pharm.Martina Klose
Schlaf- und Entspannungsberatung, Schmerztherapie
- 15 Ernährungsberatung
In 7 Schritten zum Ernährungsplan für Muskelaufbau, Beratung über Prophylaxe der Osteoporose
- 16 Skin-Repair
Gesunde Haut für ein besseres Lebensgefühl
- 17 Mind-Flex
Wie können wir in unsere Anspannung/Entspannung eingreifen?
- 18 Finest Foodage - Öle und Gewürze
Dr. Bernhard Bachna
- 19 UNIQA
Muskelfunktions- /Beweglichkeitsanalyse, Bioelektrische Impedanzanalyse .Messung von Körperfett, Muskelmasse und Wasserhaushalt
UNIQA Vital Coach
- 20 Cafe + Co
Entspannen sie bei einem Becher Kaffee oder tauschen sie Erfahrungen mit KollegInnen aus.
- 21 Be: ergo - Wirbelsäulengerechtes Sitzen
Ergonomie anders
- 22 Weekly - assisted power training
Beweglichkeit, Kraft und motorische Ansteuerung (Koordination) werden aufgezeigt und gleich an Ort und Stelle besprochen.
- 23 Repuls Tiefenstrahler
Therapie mit kaltem Rotlicht bei Entzündungen und Schmerzen

Bewegung und Lifestyle

Der Gesundheitstag 2018 ist ein Angebot der betrieblichen Gesundheitsförderung für alle MitarbeiterInnen der Universität Wien mit dem Ziel das eigene Gesundheitsbewusstsein zu wecken und zu fördern.

Der Organismus des Menschen ist auf Bewegung angewiesen. Bedingt durch gesellschaftliche und berufliche Veränderungen bewegen wir uns nicht mehr so viel wie unsere Vorfahren. Rückenleiden im Zusammenhang mit der Arbeit gehören zu den am häufigsten geäußerten Beschwerden. Sie haben viele Ursachen, vermehrt sind auch psychische Einflussfaktoren insbesondere Stress und chronische Belastungen in den Blickpunkt gerückt. Aufklärung, Information und Sensibilisierung der MitarbeiterInnen zu den Themen Aktivität, Mobilisierung, Entspannung, Ernährung und Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt des diesjährigen Gesundheitstages.

Alle MitarbeiterInnen der Universität Wien sind herzlich eingeladen, an diesem Gesundheitstag teilzunehmen!

Zeit : Donnerstag, 15. Februar 2018
9 - 16 Uhr

Ort: Hauptgebäude der Universität Wien
Hörsäle im Tiefparterre, Eingang Hof 3
1010 Wien, Universitätsring 1

