

Interesse

Zum Nachlesen der Vorträge finden Sie auf unserer Homepage <http://portal.mytum.de/TUMgesund/> die Pdf-Dateien.

Was darf es denn sein: Qi Gong, Yoga, Massage oder ein Vortrag?

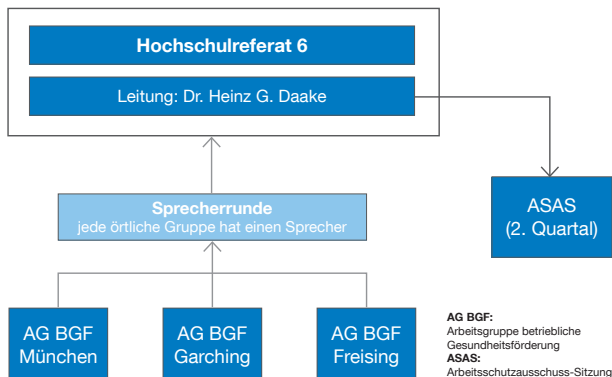
Auf unserer Homepage
<http://portal.mytum.de/TUMgesund>

finden Sie neben den gesundheitsfördernden Angeboten auch die Dienstvereinbarungen über

- Alkohol und Sucht
- Fairplay am Arbeitsplatz
- Jahresgespräch



Organisation der betrieblichen Gesundheitsförderung



Ansprechpartner

Ihre Ansprechpartner an der
Technischen Universität München,
die Mitglieder der **Arbeitsgruppe**
Betriebliche Gesundheitsförderung in

- **München**
AG-Sprecherin G. Wolf Tel. 089.289.22278
Personalvertretung Tel. 089.289.22278
Personalabteilung Tel. 089.289.22220
Psychosoziale Beratung Tel. 089.289.22187
Betriebsärztl. Dienst Tel. 089.289.22704
Sicherheitsingenieur Tel. 089.289.12283
- **Garching**
AG-Sprecher G. Hoschek Tel. 089.289.12063
Personalvertretung Tel. 089.289.16386
Personalabteilung Tel. 089.289.14798
Psychosoziale Beratung Tel. 089.289.14550
Betriebsärztl. Dienst Tel. 089.289.14000
Sicherheitsingenieur Tel. 089.289.12283
- **Weihenstephan**
AG-Sprecher P. Kobler Tel. 08161.71.5166
Personalvertretung Tel. 08161.71.5166
Personalabteilung Tel. 08161.71.4012
Psychosoziale Beratung Tel. 08161.71.5364
Betriebsärztl. Dienst Tel. 08161.71.3908
Sicherheitsingenieur Tel. 089.289.12283

TUMgesund –

Betriebliche Gesundheitsförderung



Vortragsreihe zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

für Beschäftigte der

Technischen Universität München

Programm 2019

Organisiert von der
Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung
und dem
Hochschulreferat 6 - Sicherheit und Strahlenschutz

Bewegung: Schlüssel zur Gesundheit - ein Leben lang

Referent: Prof. Dr. Halle und Team,
Lehrstuhl und Poliklinik für Präventive und
Rehabilitative Sportmedizin

Bewegung tut gut - das wissen wir alle.
Wissenschaftliche Studien zeigen, dass körperliche
Aktivität z. B. das Risiko für Herzerkrankungen oder
Typ-2-Diabetes senken kann. Und trotzdem ist es
im Berufsleben und im Alltag gar nicht so leicht
Bewegung und sportliche Aktivitäten unterzubringen.
Wie kann ich mich also motivieren und welchen Sport
sollte ich überhaupt treiben? Wie intensiv und wie
lange sollte ich mich bewegen? Wirkt Bewegung bis
ins hohe Alter?

Prof. Halle und sein Team geben zu diesen Fragen
wertvolle Tipps und zeigen wie man sich ein Leben
lang fit halten kann.
Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion,
keine Anmeldung erforderlich.

09. April 2019, 9.30 h, in München
Hörsaal 0602 im „Theresianum“ (0506.EG.602),
Eingang Theresienstraße

10. April 2019, 9.30 h, in Garching
Auditorium EG, Institut für Advanced Study (IAS),
Gebäude 5301, Lichtenbergstraße 2a

11. April 2019, 9.30 h, in Weihenstephan
Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034),
Alte Akademie 8

**Die Zeit der Teilnahme an den Vorträgen
am eigenen Standort gilt als Arbeitszeit.**

Impfen für Was, Wann und für Wen?!

Referentin: Dr. Cornelia Voigt,
Impfakademie,
GlaxoSmithKline GmbH & Co KG, München

In diesem Vortrag werden die Grundlagen des
Impfens und der daraus resultierende Schutz vor
Infektionskrankheiten erläutert. Teil davon sind die
verschiedenen Standardimpfungen, welche jährlich
von der Ständigen Impfkommission (STIKO)
empfohlen werden. Darüber hinaus können bestimmte
Reiseimpfungen sinnvoll sein, je nachdem welches
Land bereist wird.

Wie sieht die Nutzen-Risiko-Bewertung aus?

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion,
keine Anmeldung erforderlich.

17. September 2019, 9.30 h, in München
Hörsaal 0220 im Gebäude 0502 Bestelmeyer Süd,
Arcisstraße 21

25. September 2019, 9.30 h, in Weihenstephan
Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034),
Alte Akademie 8

26. September 2019, 9.30 h, in Garching
Auditorium EG, Institut für Advanced Study (IAS),
Gebäude 5301, Lichtenbergstraße 2a

**Die Zeit der Teilnahme an den Vorträgen
am eigenen Standort gilt als Arbeitszeit.**

Gesundheitstag 2019

**Der 8. Bayernweite Aktionstag
„Gesunde Hochschule“ findet
2019 statt am**

04. Juni in München,

05. Juni in Weihenstephan,

06. Juni in Garching.

Wir laden Sie heute schon ganz herzlich
ein, sich bei den Lehrstühlen der TUM,
Krankenkassen und anderen Anbietern
aus dem Gesundheitsbereich rund um das
Thema Bewegung und Beweglichkeit zu
informieren, durchchecken zu lassen und
selbst aktiv zu werden beim vielseitigen
Rahmenprogramm.

Programm folgt.



Quelle: <https://pixabay.com/de/service/faq/>