



„Grenzen sprengen. Vom Leistungssport lernen – Topleistung durch Motivation“  
 Thomas Lurz, Schwimmweltmeister, Coach, Referent und Autor

Thomas Lurz ist der erfolgreichste Schwimmer Deutschlands. Um das zu schaffen, musste der ehemali-

ge Freiwasserschwimmer sein Ziel fest vor Augen haben – und das mit Leidenschaft, jeden Tag.

Nicht nur Sportler, auch Führungskräfte und Mitarbeiter unserer Universität müssen sich täglich wieder aufs Neue motivieren. In seinem Vortrag wird Thomas Lurz den Zuhörern Wege aufzeigen

- ▶ wie sie mit einer klaren Fokussierung auf ihr Ziel, mit großem Willen und Kampfgeist den inneren Schweinehund immer wieder neu überwinden,
- ▶ wie sie mit den richtigen, individuellen Ritualen in den entscheidenden Momenten mental stark bleiben und
- ▶ wie sie mit mentaler Power jeden Tag diszipliniert an ihren Zielen arbeiten.

„So bleibe ich gesund – Anforderungen und Ressourcen am Arbeitsplatz“  
 Prof. Dr. Tanja Bipp, Arbeitspsychologin, Universität Würzburg



Der Vortrag gibt Einblick in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Gebiet der Arbeitspsychologie rund um das Thema Mitarbeitergesundheit. Es wird unter anderem den folgenden Fragen nachgegangen:

- ▶ Welche Rolle spielen physische und psychische Belastungen in der heutigen Arbeitswelt?
- ▶ Wie wirken sich Anforderungen und Ressourcen auf Motivation und Gesundheit von Arbeitnehmern aus?
- ▶ Warum ist das Abschalten von der Arbeit so wichtig?
- ▶ Was können Mitarbeiter selbst tun um ihr Engagement und ihre Gesundheit zu fördern?



### Organisationsteam

Katja Beck-Doßler und Imke Ostermeier-Kittel  
 Sucht- und Konfliktberatung der Universität

Sabine Stahl und Sven Winzenhörlein  
 Personalrat

Adelgunde Wolpert  
 Gleichstellungsbeauftragte

Wilma Kreßmann  
 Schwerbehindertenvertretung

Dr. Claus Strate  
 Betriebsärztlicher Dienst

### In Kooperation mit:

#### Botanischer Garten

- ▶ Prof. Dr. Markus Riederer, Direktor
- ▶ Dr. Gerd Vogg, Kustos
- ▶ Philipp Pohlmann, Technische Leitung
- ▶ Friedrich Thiele, Gärtnermeister



#### Sportzentrum

- ▶ PD Dr. Olaf Hoos, Wissenschaftlicher Leiter
- ▶ Andreas Petko, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Hochschulsport



#### Studentenwerk Würzburg

- ▶ Michael Ullrich, Geschäftsführung
- ▶ Andreas Bundschuh, Veranstaltungsleitung



## 1. Wanderpokal im Tauziehen

Anmeldung der Teams (je 2–4 Personen)  
 bis 14. Juli 2017 unter  
[suchtberatung@uni-wuerzburg.de](mailto:suchtberatung@uni-wuerzburg.de)

## 11. Gesundheitstag der Universität

# „Ich und mein ich“

**Donnerstag, 20. Juli 2017**

**11:00 bis 16:00 Uhr  
 im Botanischen Garten  
 Julius-von-Sachs-Platz 4**



[www.gesunde-hochschule.uni-wuerzburg.de](http://www.gesunde-hochschule.uni-wuerzburg.de)



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

„Sei du selbst die Veränderung,  
 die du dir wünschst“

Mahatma Gandhi

Wie finde ich in mir selbst die Motivation, jeden Tag Neues anzugehen, neue Wege zu beschreiten, meinen Alltag zu meistern und meine Leistung abzurufen?

Und was kann ich verändern, um dabei gesund, ausgeglichen und glücklich zu bleiben?

Fragen, auf die beim 11. Gesundheitstag, der unter dem Motto „Ich und mein ich“ steht, Antworten gesucht und gefunden werden können.

Der ehemalige Schwimmweltmeister Thomas Lurz wird uns daran teilhaben lassen, wie es ihm gelungen ist, Tag für Tag Höchstleistungen abzurufen, ohne die Motivation zu verlieren und Prof. Dr. Tanja Bipp, Arbeitspsychologin an der Universität Würzburg wird in ihrem Vortrag erläutern, was Sie selbst tun können, um Ihr Engagement und Ihre Gesundheit zu fördern.

Bei aller Motivation und Leistungsorientierung ist es auch wichtig, nie den Blick auf sich selbst und sein Wohlbefinden zu verlieren. Hier bieten wir Ihnen Schnupperkurse in den Sportarten Yoga und Kung Fu an, die ein guter Ausgleich zum beanspruchenden Arbeitsalltag sein können. Auf dem Gesundheitstag haben Sie zudem die Möglichkeit, bei verschiedenen Workshops, Aktionen und Info-Ständen Ihren Horizont zu erweitern, unter anderem zu den Themen Achtsamkeit, Ernährung und Stimmgebung.

Die Veranstaltung kann mit Zustimmung der Vorgesetzten innerhalb der Arbeitszeit besucht werden.

Ich lade Sie sehr herzlich ein, die vielfältigen Angebote des Gesundheitstages für sich persönlich zu nutzen und freue mich auf einen abwechslungsreichen Tag!

Dr. Uwe Klug,  
 Kanzler der Universität

## Gesundheitstag 2017 – Programm

11:00 – 12:30 Uhr Vorträge – Seminarpavillon des Botanischen Gartens (1)		
11:00 Uhr	Begrüßung Dr. Uwe Klug, Kanzler der Universität Würzburg Prof. Dr. Markus Riederer, Direktor des Botanischen Gartens	
11:10 – 11:50 Uhr	„Grenzen sprengen. Vom Leistungssport lernen – Topleistung durch Motivation“, Thomas Lurz, Coach, Schwimmweltmeister	
11:50 – 12:30 Uhr	„So bleibe ich gesund – Anforderungen und Ressourcen am Arbeitsplatz“, Prof. Dr. Tanja Bipp, Arbeitspsychologin, Universität Würzburg	
12:30 – 13:00 Uhr Mittagspause		
13:00 – 16:00 Uhr Workshops und Aktionen		
13:00 – 13:45 Uhr Workshop „Hilfe oder Hype? Von den Möglichkeiten und Grenzen der Achtsamkeit“, Prof. Dr. Andrea Kübler, Interventionspsychologin, Universität Würzburg, Grünes Klassenzimmer (3)	13:00 – 13:45 Uhr Yoga für Männer*, AOK, Gregor-Kraus-Hörsaal (2)	13:00 – 13:45 Uhr Yoga für Frauen*, AOK, Gewächshaus (4)
14:00 Uhr Tauziehen mit anschließender Verleihung des 1. Wanderpokales (8)		
14:00 – 14:45 Uhr Workshop „Achtsam essen“, Berufsfachschule für Diätassistenten am Universitätsklinikum Würzburg, Grünes Klassenzimmer (3)	14:00 – 14:45 Uhr Yoga für Frauen*, AOK, Gregor-Kraus-Hörsaal (2)	14:00 – 14:45 Uhr Yoga für Männer*, AOK, Gewächshaus (4)
15:00 – 15:45 Uhr Workshop „Präsenz. Jetzt. Sein!“, Gabriele Heilmann und Christine Krokauer, Heilpraktikerinnen für Psychotherapie, Grünes Klassenzimmer (3)	15:00 – 16:00 Uhr Schnupperkurs Kung Fu*, Iannis Kaltenstadler, Fa Kung Fu Würzburg, Gregor-Kraus-Hörsaal (2)	15:00 – 15:45 Uhr Stimmbildung „Mein Atem – Meine Stimme – Mein Weg zum Ich“, Andrea Rottmann, Atem- und Gesangspädagogin, Gartenpavillon (5)
16:00 Uhr Ende der Veranstaltung		

\* bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Für Yogamatten ist gesorgt.

## Workshops, Aktionen und Infostände im Botanischen Garten

- Seminarpavillon**  
Begrüßung und Vorträge
- Gregor-Kraus-Hörsaal**  
Yoga und Kung Fu
- Grünes Klassenzimmer**  
Workshops
- Gewächshaus**  
Yoga
- Gartenpavillon**  
Stimmbildung
- Foyer Schauhäuser**  
Sinnespaour  
„Mit allen Sinnen genießen“,  
Berufsfachschule der Diätassistenten  
Büchertisch Buchhandlung Knodt
- Am Mediterranhaus**  
Catering Studentenwerk,  
Kaffee und Kuchen  
Tischtennis
- Große Wiese**  
Tauziehen
- Pavillons an den Tropenschauhäusern**  
Stand der Techniker Krankenkasse:  
Stresstypbestimmung  
Stand der AOK:  
Spielerisches Gleichgewichtstraining  
(MFT Challenge Disc)
- Bauerngarten/Arzneigarten**  
Teestand und Safftkeke  
mit Apfelsaft von Streuobstwiesen
- Tertiärwald**  
Bogenschießen

BOTANISCHER  
GARTEN  
.....  
Universität Würzburg

