

Einladung



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, auf die Frage nach dem Grund für sein langes Leben soll Churchill mit „No Sports!“ geantwortet haben. Mittlerweile ist erwiesen, dass dieses Zitat die Erfindung eines deutschen Journalisten war – Churchill selbst betrieb nämlich begeistert Sport.

Genauso erwiesen ist die Tatsache, dass Sport und Bewegung wichtig sind, um dauerhaft gesund zu bleiben. Aber: Wie viel Bewegung ist gesund, wie viel muss sein? Wie schafft man es, sich im Alltag ausreichend zu bewegen?

Fragen, auf die beim Gesundheitstag 2018 im Rahmen einer Podiumsdiskussion gemeinsam mit Prof. Dr. Olaf Hoos vom Sportzentrum, den Profis von s.Oliver Würzburg, dem Initiator der Bewegungschallenge MOVEIT und vielen anderen Antworten gefunden werden sollen.

Im Anschluss daran möchte ich Sie dazu einladen, sich selbst zu bewegen! Das Organisationsteam hat ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, es gibt zudem interessante Workshops sowie gesundes Essen in der Mittagspause.

Nun bleibt mir nur, auf schönes Wetter zu hoffen – auch, damit der 1. Pokal im Tauziehen dieses Jahr endlich vergeben werden kann!

Dr. Uwe Klug,
Kanzler der Universität



1. Wettbewerb im Tauziehen

Letztes Jahr ist er ins Wasser gefallen – dafür geben wir in diesem Jahr doppelt Gas! Trommeln Sie ein Team zusammen und melden Sie sich gleich zum großen Battlerope-Contest an. Wir freuen uns auf einen spannenden Wettkampf!

Wann?

Ab 14:00 Uhr auf der großen Wiese vor dem Sportzentrum

Wer?

Jeder kann mitmachen! Teams müssen aus mindestens 2, maximal 4 Personen bestehen. Teams melden sich bitte bis zum 20. Juli 2018 unter suchtberatung@uni-wuerzburg.de an.

Organisationsteam

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

Prof. Dr. Olaf Hoos und Dr. Andreas Petko
Sportzentrum

Sabine Stahl und Sven Winzenhörlein
Personalrat

Adelgunde Wolpert
Gleichstellungsbeauftragte

Wilma Kreßmann
Schwerbehindertenvertretung

Peter Meeh
Betriebsärztlicher Dienst

In Kooperation mit:

Sportzentrum

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



Studentenwerk Würzburg

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



Post SV Sieboldshöhe

- ▶ Karl-Heinz Putz



s.Oliver Würzburg



12. Gesundheitstag der Universität

No Sports!? – Wie viel Bewegung muss sein?

Dienstag, 24. Juli 2018

11:00 bis 16:00 Uhr
im Sportzentrum der Universität
Würzburg, am Hubland

www.gesunde-hochschule.uni-wuerzburg.de





Am Vormittag

11:00–11:15 Uhr **Begrüßung und Eröffnung**

Dr. Uwe Klug, Kanzler der Universität
Prof. Dr. Olaf Hoos,
Wiss. Leiter des Sportzentrums
Ort: Mehrzweckhalle

11:15–12:15 Uhr **Podiumsdiskussion**

„Wie viel Bewegung muss sein und wie schaffe ich das im Alltag?“

Mit Prof. Dr. Olaf Hoos (Wiss. Leiter Sportzentrum), Spielern von s.Oliver Würzburg, Steffen Wienhold (MOVEIT Initiator), Ronny Frank (Sportphysiotherapeut), Teilnehmenden der MOVEIT Challenge

Moderation: Dr. Andreas Petko, Sportzentrum und Imke Ostermeier-Kittel, Sucht- und Konfliktberatungsstelle

12:15–13:00 Uhr **Mittagspause**

Für ein gesundes und leckeres Mittagessen sorgt auch in diesem Jahr wieder das Studentenwerk. Wählen Sie zwischen
– Sommerlicher halber Fajita mit Gemüse und Couscous (vegan)
– Rote Beete-Suppe mit Meerrettich (vegan)
– Mediterranem Gemüsesalat mit Rucola, Tomaten und Mozzarella

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Angebot am Nachmittag!



Denkanstöße für ein gesünderes Leben – unsere Workshops

13:00–13:45 Uhr **„Motiva(c)tion“**

Gabriele Heilmann und Christine Krokauer, Heilpraktikerinnen für Psychotherapie
Ort: Seminarraum

15:00–16:00 Uhr **Gesunde Ernährung**

Lisa Arndt, Fachberaterin für Ernährungsmedizin und Food Coach
Ort: Seminarraum



Bewegen Sie sich!

Sportliche Angebote für mehr Beweglichkeit und Fitness:

13:00–13:45 Uhr **Disc-Golf**

Einführung durch Imke Ostermeier-Kittel
Ort: Außengelände

13:00–13:45 Uhr **Yoga Kurs I***

AOK
Ort: Mehrzweckhalle

14:00–14:45 Uhr **Yoga Kurs II***

AOK
Ort: Seminarraum

13:00–14:00 Uhr **„Selbsterfahrungs- und Inklusionssportangebot“**

Rollstuhlpacours und -basketball,
Prof. Dr. Olaf Hoos
Ort: Außengelände

13:00–14:00 Uhr **„Schmerz lass nach! –**

15:00–16:00 Uhr **Praktikable Übungen für den Büroalltag“**

Dr. Andreas Petko
Ort: Terrasse

15:00–16:00 Uhr **Boxen**

Gernot Haubenthal, Sportzentrum
Ort: Mehrzweckhalle

Durchgehende Angebote ab 13:00 Uhr

Bogenschießen

Post SV Sieboldshöhe, Würzburg
Ort: auf der Wiese neben der Mehrzweckhalle

Kraftraum

mit professioneller Anleitung und Betreuung

Fitnesssturm und Slackline

mit Anleitung und Betreuung
Ort: Außengelände

*bitte bequeme Kleidung tragen. Für Yogamatten ist gesorgt
Duschen und Umkleieräume stehen am Sportzentrum zur Verfügung!



Informationen und spannende Selbsttests

Info-Stand der TK

mit T-Wall, Ausdauer- und Atemvolumencheck

Info-Stand der AOK

mit Rauschbrillen-Dosenwerfen und Mini-Tischtennis

Spirometrie – Grundumsatzmessung

Sebastian Kaufmann, Sportzentrum – Wichtig: Vorherige Anmeldung erforderlich (sebastian.kaufmann@uni-wuerzburg.de)!

Büchertisch der Buchhandlung Knodt, Würzburg



Kleine Erfrischungen für zwischendurch

Teestand des Personalrats

Außengelände

Kaffee und Kuchen

vom Studentenwerk am Nachmittag

Wasser wird ausreichend zur Verfügung gestellt

