



EINLADUNG

„GESUNDHEIT aktiv“

MEITNERBAU &
ZENTRUM FÜR MIKRO- &
NANOTECHNOLOGIEN

20.02.2018

Vorbei kommen. Gesundheit stärken. Fit bleiben.

Die Stabsstelle Campus-Familie lädt Sie herzlich ein, an den folgenden zwei Gesundheit Aktiv-Angeboten teilzunehmen.

Anmeldeschluss: 10.02.2018

Wir beantworten Ihre Fragen gern!

Christiane Höpping

Tel.: 4961

E-Mail: christiane.hoepping@tu-ilmenau.de

Web: www.tu-ilmenau.de/campusfamilie



Diese Veranstaltung wird gestaltet durch Die Techniker als offizieller Gesundheitspartner der TU Ilmenau

1 LIFE-KINETIK - Ein Pausenangebot für Ihr Team

Es handelt sich dabei um ein sanftes Bewegungsprogramm, bei welchem unser Gehirn durch ungewöhnliche, koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben dazu gezwungen wird, ständig neue Verbindungen (Synapsen) zu bilden.

Ursprünglich wurde die Methode vor allem im Profi-Sport eingesetzt, mittlerweile erreicht sie auch das betriebliche Gesundheitsmanagement in Unternehmen.

Und: Die Freude am Tun kommt dabei nicht zu kurz! Martin Anacker wird das Training durchführen und eine Präsentation zum Thema Life Kinetik halten.

Zeitlicher Umfang: 40 min; **Raum:** Meitnerbau 1.101

Anmeldung: Melden Sie sich und Ihr Team (6 - 12 Personen) an mit Angabe Ihrer Wunschzeit unter www2.unipark.de/uc/LK-ZMN

2 ARBEITSPLATZ-CHECK - Tipps zur Arbeitsergonomie

Ein gesunder Rücken am Arbeitsplatz ist keine Zauberei. Wer einige wenige Grundregeln aus der Ergonomie beherzigt, kann Schmerzen an Schultern, Nacken und Rücken vorbeugen. Sehr oft helfen ein paar wenige Handgriffe an Stuhl, Lichtschalter, Monitor oder Tastatur, die Ursachen dafür zu beseitigen. Denn auf die richtige Einstellung kommt es an - nämlich auf die von Stuhl, Tisch, Tastatur und Monitor. Und auf die richtige Nutzung des Lichts. Die ergonomischen Grundregeln, die diesen Einstellungen zugrunde liegen, sind gut erforscht und leicht umzusetzen - mit direkten positiven Folgen für Ihr Wohlbefinden.

Zeitlicher Umfang: 5 - 10 min; **Raum:** Direkt bei Ihnen am Arbeitsplatz

Anmeldung: Melden Sie sich an mit Angabe Ihrer Wunschzeit unter www2.unipark.de/uc/APB-ZMN