

**TUM Gesundheitstag
in Freising-Weihenstephan
am 11.06.2024**



**Programm
von 10.00 – 15.00 Uhr**

- 10.00 -11.00 Uhr: Einführungsvortrag „Resilienz“ mit Begrüßung (HS17/**Q3**)(hybrid)
- 10.00 - 11.00 Uhr: Yoga Schnupperstunde (ZHS/**Q2**) (ohne Anmeldung)
- 11.15 – 12.00 Uhr: Vortrag (hybrid): Achtsam bei der Lärmbelastung (HS17/**Q3**)(hybrid)
- 11.15 – 12.15 Uhr: Entspannungshypnose (ohne Anmeldung) (ZHG/**Q1** - Stand von Elisabeth Liebl/Seminarraum 1)
- 11.30 – 11.45 Uhr: Achtsamkeitsübungen (ZHG/**Q1** – Stand der HSG/Seminarraum 2)
- 12.00 – 12.15 Uhr: Achtsamkeitsübungen (ZHG/**Q1** – Stand der HSG/Seminarraum 2)
- 12.00 – 12.45 Uhr: Schnupperkurs „Nackengesundheit“ (ZHS/**Q2**) (ohne Anmeldung)
- 12.30 – 12.45 Uhr: Achtsamkeitsübungen (ZHG/**Q1** – Stand der HSG/Seminarraum 2)
- 13.00 – 13.15 Uhr: Achtsamkeitsübungen (ZHG/**Q1** – Stand der HSG/Seminarraum 2)
- 13.00 – 14.00 Uhr: Entspannungshypnose (ohne Anmeldung) (ZHG/**Q1** - Stand von Elisabeth Liebl/Seminarraum 1)
- 13.00 – 14.00 Uhr: Schnupperkurs „Core-Training“ (ZHS/**Q2**) (ohne Anmeldung)
- 13.30 - 14.30 Uhr: Mit Yoga in die Stille finden (HSG/**Q4** (mit Anmeldung)
- 14.15 – 15.15 Uhr: Schnupperkurs „Mix aus Rücken- und Faszientraining“ (ZHS/**Q2**) (ohne Anmeldung)

Überblick der Angebote:

[Achtsamkeitsübungen \(Hochschulgemeinde\)](#) (ZHG/Q1)

[Alterungsanzug \(TUM4health\)](#) (ZHG/Q1)

[Aktionssessen in der Mensa \(Studierendenwerk\) und am Foodtruck](#) (vor dem ZHG/Q1)

[Atemtechnik - Blitzentspannungsübungen \(TUM4health\)](#) (ZHG/Q1)

[Bewegungskurse/Freiluftsportstation \(ZHS\):](#) (ZHS/Q2)

[Bleib am Ball-Aktion \(SBK\)](#) (ZHG/Q1)

[Büchervorstellung zum Thema Achtsamkeit \(Bibliothek\)](#) (ZHG/Q1)

[Cannabis- Informationen zur Legalisierung \(Prop e.V.\)](#) (ZHG/Q1)

[Entspannungshypnose \(Elisabeth Liebl\)](#) (ZHG/Q1) Seminarraum 1

[Fußabdruck- und Venenmessung \(Fa. Rattenhuber - AOK Stand\)](#) (ZHG/Q1)

[Gleichgewichtsmessungen \(TUM4health\)](#) (ZHG/Q1)

[Glücksrad \(TUMgesund\)](#) (ZHG/Q1)

[Griffkrafttests \(TUM4health\)](#) (ZHG/Q1)

[Hörtest \(Betriebsärztinnen\)](#) (ZHG/Q1)

[HRV-Scanner: Individuelle Stressmessung \(TK\)](#) (ZHG/Q1)

[Immunpower \(Smoothies\) \(SBK\)](#) (ZHG/Q1)

[Impfpasskontrolle \(Impfausweis bitte mitbringen\) \(Betriebsärztlicher Dienst\)](#) (ZHG/Q1)

[Infused Water Bar \(SBK\)](#) (ZHG/Q1)

[Körperanalysewaage \(ZIEL\)](#) (ZHG/Q1)

[Lärmampel \(HR6\)](#) (ZHG/Q1)

[„Moving“-Bewegungselemente \(Barmer\)](#) (ZHG/Q1)

[Psychosoziale Beratung: VR Brille \(Employee Assistance Program\) \(Betriebspsychologischer Dienst\)](#) (ZHG/Q1)

[Seven - 7Mind App \(Barmer\)](#) (ZHG/Q1)

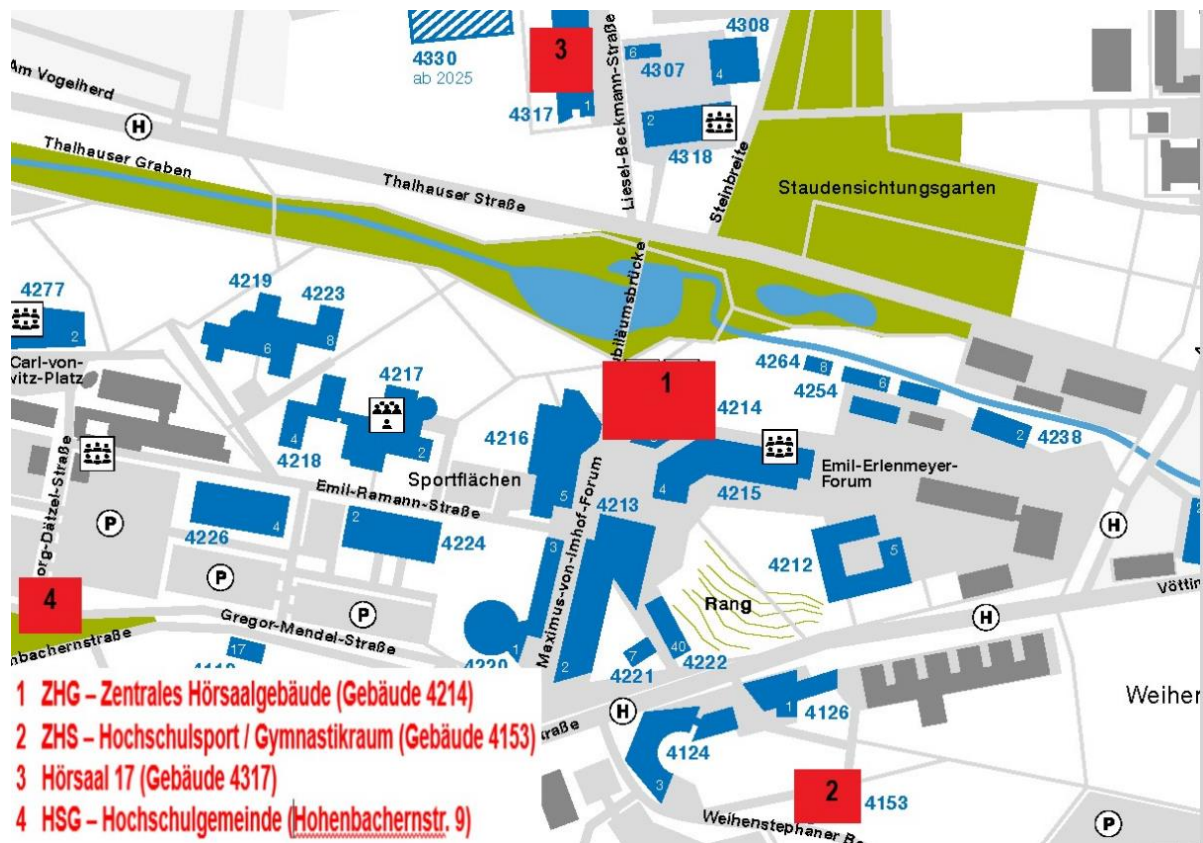
[Stresstypbestimmung mit Anmeldung \(Barmer\)](#) (ZHG/HU24)

[Qiu-Ball - Biofeedback\(TK\)](#) (ZHG/Q1)

[Überprüfung der Wirksamkeit eines In-Ohr-Gehörschutzes \(Betriebsärztlicher Dienst/HR6\)](#) (ZHG/Q1)

[Webinar für Bildschirmarbeitsplatzergonomie \(Betriebsärztlicher Dienst/HR6\)](#) (ZHG/Q1)

Lageplan



- 1 ZHG – Zentrales Hörsaalgebäude (Gebäude 4214)
- 2 ZHS – Hochschulsport / Gymnastikraum (Gebäude 4153)
- 3 Hörsaal 17 (Gebäude 4317)
- 4 HSG – Hochschulgemeinde (Hohenbachernstr. 9)