

Kurse

Fitnesshalle

- 10.00-10.45 **Schnupperkurs "Das Kreuz mit dem Kreuz"**
Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
Steffanie Oks
- 11.00-11.45 **Schnupperkurs "Das Kreuz mit dem Kreuz"**
Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
Silke Keller

Kleine Halle

- 10.30-11.30 **Psychomotorik: Wahrnehmung und Körperhaltung
im Bewegungsalltag**
David Schmidt-Maaß
- 11.45-12.45 **Schnupperkurs Selbstverteidigung**
Prof. Dr. Swen Körner
- 13.15-14.15 **Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen**
Dr. Marc Nicolaus (MHH)

Mensa - Spezial - Menü zum Gesundheitstag

Essen 1: Glasnudeleintopf mit Gemüse

Essen 2: Fisch-Curry

Essen 3: Schweinesteak überbacken mit Gorgonzolasauce

Beilagen:

Mango-Lauchgemüse, Salatmix, Wildreis, Vollkornnudeln, Salzkartoffeln,
Obst, Rote Grütze mit Pumpernickel

Kontakt: Andreas Schwetje, schwetje@uni-hildesheim.de
Dagmar Dahlke, dahlke@uni-hildesheim.de;

Gesundheitstag 2010

Mittwoch, 28. April 2010
10 -15 Uhr
Hauptcampus



Rahmenprogramm

Gebäude I, EG

- 10.00 Begrüßung**
Vizepräsident Dr. Christoph Strutz
- 10.10 Einführung: "Gesundheit: Was ist das?"**
Prof. h. c. Dr. Eberhard Höfer, Sozialpsychiatrischer Dienst
- 15.00 Schlusswort**
Vizepräsident Dr. Christoph Strutz

Informationsstände*

Gebäude H, I, J

- | | |
|--|--|
| Schmerzprobleme: Selbstmedikation/
Interaktion | Hirsch-Apotheke |
| Rauschbrille - Parcours (im Freien)
Muster-Büroarbeitsplatz
Gut geschlafen? | B:A:D Gesundheitsvorsorge
und Sicherheitstechnik GmbH |
| Trinkmanager
Sport Wii | Barmer Krankenkasse |
| Fit für den Job? | DAK |
| Suchtmobil (im Freien)
Kletterwand (im Freien) | Techniker Krankenkasse |
| Rund um Aids / Prävention | Aids-Hilfe Hildesheim |
| Büchertisch mit Angeboten zum Thema | Amei's Buchecke |
| Suchtproblematik | Caritas/Diakonie Hildesheim |
| Hilfe und Unterstützung | AWO Hildesheim |
| Informationen rund um den Minerva-Lauf
und den Firmenlauf in Hannover | Cl ³ center for lifelong learning |

* An einigen Ständen werden Mitmachaktionen angeboten.

Vorträge

- 10.15 - 10.45 Rauchfrei in 6 Schritten -
mit der Schlusspunktmethode zum Erfolg***
Dr. Thomas Volkert, Raum I 010
- 10.30 - 12.00 Suchtprävention: Autobiographischer Vortrag**
Wolfgang Kiehl, Techniker Krankenkasse, Raum H 010
- 11.00-11.30 Hirndoping: Mit Pillen zum Erfolg**
Prof. Dr. Kristian Folta, Institut für Psychologie,
Raum I 010
- 11.45-12.15 Selbst- und Stressmanagement:
"Vom Umgang mit sich in stressigen Zeiten"**
Dipl. Psych. Andreas Witte, Studentenwerk Braunschweig,
Raum I 010
- 13.00-13.30 Hirndoping: Mit Pillen zum Erfolg**
Prof. Dr. Kristian Folta, Institut für Psychologie,
Raum I 010
- 13.45 - 14.15 Rauchfrei in 6 Schritten -
mit der Schlusspunktmethode zum Erfolg***
Dr. Thomas Volkert, Raum I 010
- 14.00-14.45 Umgang mit Kopfschmerzen**
Dr. Rainer Schütze, Praxis für Neurologie und
Psychiatrie, Hildesheim, Raum E 125
- 14.30-15.00 Selbst- und Stressmanagement:
"Vom Umgang mit sich in stressigen Zeiten"**
Dipl. Psych. Andreas Witte, Studentenwerk Braunschweig,
Raum I 010

* Folgeseminar am 07./10./14./17. und 21. Mai 2010 sowie am 07. Juni 2010 im
Raum E 125 von 18.00-20.00 Uhr – max. 10 Teilnehmer
Kosten: 75,00 €/Person (50,00 € werden von der Krankenkasse erstattet)