

AM DONNERSTAG, DEN 06.11.2014
11 Uhr bis 15 Uhr im Foyer Gebäude K

Dienstbefreiung für Beschäftigte*

GESUNDEHHEITSTAG

BUWbewegt!
*Angebote, Aktionen, Beratung
für Gesundheit und Familie*

POWERED BY BUW-TEAM GESUNDHEIT



Lernen Sie uns kennen!

BUWbewegt!
*Angebote, Aktionen, Beratung
für Gesundheit und Familie*

**BUWbewegt! – Angebote und
Aktionen für Ihre Gesundheit**

Arbeitskreis Gesunde Hochschule

Leitung:

Dipl. Sportlehrerin Gabriele Maass

Kontakt:

E-Mail: buwbewegt@uni-wuppertal.de
maass@uni-wuppertal.de
Telefon: 0202 / 439 29 50

www.gesunde.uni-wuppertal.de

**Techniker
Krankenkasse**

Gesund in die Zukunft.

Exklusiver Gesundheitspartner
der Beratungsstelle BUWbewegt!

INFORMIEREN SIE SICH

Vorträge

- Depression: Vorbeugen, erkennen, behandeln!
- Burnout? Stress? Was tun?
- Aufputschgetränke: Sinn oder Unsinn?
- Präsentation: Studieren mit Kind

11 - 15 UHR IM FOYER GEBÄUDE K

Markt der Möglichkeiten

Lassen Sie sich durchchecken:

- Rückenscan
- Aeroman (Stoffwechselmessung)
- Ernährungscheck
- Stresstest
- Functional Movement Screen
- Blutdruckmessung
- Körperfettmessung

Lassen Sie sich beraten:

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Betriebliche Suchtkrankenhilfe
- Angebote der Zentralen Studienberatung
- Studieren und Arbeiten mit Kind
...und vieles mehr

MACHEN SIE MIT!

Aktiv-Programm

- Schnupperangebote in K. 12.30 wie z.B. Autogenes Training, Flexi Bar®, Theraband, Yoga
- Uni Fitness-Pfad
- Erste Hilfe
- Schrittzählercontest
- „Knetstation“ - Mobile Massage
- Rollstuhl-Parcours
- Hochschulsport Pausen-Express
- Snoozle-Wiese

Bio-Obst- und Gemüse-Markt
vor Gebäude K

Ich fühle mich pudelwohl!

BUCHEN SIE UNS IN IHR BÜRO

Wir sind mobil!

HOCHSCHULSPORT
PAUSEN-EXPRESS
wir sind mobil
und machen mobil!

HOCHSCHULSPORT
MESSAGE-EXPRESS
ich lasse mich kneten!

Weitere Infos: www.gesunde.uni-wuppertal.de



„Check your food“ -
Mobile Foodcoaches

* Die Hochschulleitung erteilt allen Beschäftigten der Bergischen Universität folgende Dienstbefreiung im Rahmen der dienstlichen Möglichkeiten sowie der jeweiligen Regelarbeitszeit: Campus Griffenberg 1 Std., Campus Freudenberg 1,5 Std. und Campus Haspel 2 Std.