

# AKTIONSWOCHEN

## „Ergonomie und Gesundheit am Arbeitsplatz“

Alle Angebote sind kostenfrei für Beschäftigte UMMD und OVGU!

\*Check up Angebote ausschließlich für Beschäftigte der UMMD!

Anmeldung über [gesundheitsmanagement@med.ovgu.de](mailto:gesundheitsmanagement@med.ovgu.de) oder tel. unter 67-25342 oder -21235.

01.11.2023 - 30.11.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
KW 44	30.10.	31.10. Feiertag	01.11. 8.00 – 16.30 Uhr AOK: aktiVaria <b>Fuß- und Ganganalyse*</b> Sportraum Mensa  16.00 – 16.30 Uhr <b>PMR - Progressive Muskelrelaxation</b> BGM: Juliane Radtke Online Training	02.11.	03.11.
KW 45	06.11. 11.30 – 12.00 Uhr AOK: Gesundheitsakademie Onlinevortrag <b>Durchblick behalten! Augengesundes Arbeiten fördern</b>  12.30 – 13.00 Uhr AOK: Gesundheitsakademie Onlinevortrag <b>Rückengesundes Arbeiten – Ergonomie im Büro</b>	07.11. 07:30-15:00 Uhr <b>IAM: Sehtest*</b>  12.10 – 12.40 Uhr <b>Aktive Outdoor Pause</b> BGM: Juliane Radtke Treffpunkt: vor Haus 28	08.11. 8.00 – 16.30 Uhr AOK: Speed Leistungs- und Gesundheitszentrum GmbH <b>Mobeeffit*</b> Sportraum Mensa  14.30 – 16.00 AOK: PRAEVENTI - Institut für Prävention, Therapie und Rehabilitation: <b>Rückenschonend Heben und Tragen – Üben gesunder Transfertechniken in der Pflege</b> Ausbildungskabinett Mensa H.41  16.00 – 16.30 Uhr <b>PMR - Progressive Muskelrelaxation</b> BGM: Juliane Radtke Online Training	09.11. 14:45 – 15.30 Uhr AOK: aktiVaria <b>Faszien- und Balancetraining</b> Sportraum Mensa  15:45 – 16.30 Uhr AOK: aktiVaria <b>Faszien- und Balancetraining</b> Sportraum Mensa  07:30-15:00 Uhr <b>IAM: Tonometrie*</b>	10.11. 12.00-12.30 Uhr AOK: aktiVaria Onlinevortrag <b>Faszien-Training – Was bringt's?</b>
KW 46	13.11.	14.11. 12.10 – 12.40 Uhr <b>Aktive Outdoor Pause</b> BGM: Juliane Radtke Treffpunkt: vor Haus 28	15.11. 8.00 – 16.30 Uhr AOK: BGM Robby Huthmann <b>3-D-Haltungsanalyse*</b> Sportraum Mensa  16.00 – 16.30 Uhr <b>PMR - Progressive Muskelrelaxation</b> BGM: Juliane Radtke Online Training	16.11. 14:45 – 15.30 Uhr AOK: aktiVaria <b>Faszien- und Balancetraining</b> Sportraum Mensa  15:45 – 16.30 Uhr AOK: aktiVaria <b>Faszien- und Balancetraining</b> Sportraum Mensa	17.11.
KW 47	20.11. 12.30-13.00 Uhr AOK: Fr. Bölsch-Peterka <b>(Psychisch) Gesund im Homeoffice</b> Online-Vortrag  07:30-15:00 Uhr <b>IAM: Tonometrie*</b>	21.11. 12.10 – 12.40 Uhr <b>Aktive Outdoor Pause</b> BGM: Juliane Radtke Treffpunkt: vor Haus 28	22.11. 8.00 – 16.30 Uhr AOK: aktiVaria <b>Fuß- und Ganganalyse*</b> Sportraum Mensa  16.00 – 16.30 Uhr <b>PMR - Progressive Muskelrelaxation</b> BGM: Juliane Radtke Online Training	23.11. 10:00 – 10.30 Uhr IAM: Onlinevortrag <b>Ergonomische Gestaltung meines Bildschirmarbeits- platzes</b>	24.11.
KW 48	27.11. 07:30-15:00 Uhr <b>IAM: Sehtest*</b>	28.11. 12:00 – 12.30 Uhr Seminarraum DG im Haus 20 IAM: Vortrag <b>Ergonomische Gestaltung meines Bildschirmarbeitsplatzes</b>  12.10 – 12.40 Uhr <b>Aktive Outdoor Pause</b> BGM: Juliane Radtke Treffpunkt: vor Haus 28	29.11. 8.00 – 16.30 Uhr AOK: BGM Robby Huthmann <b>3-D-Haltungsanalyse*</b> Sportraum Mensa  14.30 – 16.00 Uhr AOK: PRAEVENTI - Institut für Prävention, Therapie und Rehabilitation: <b>Rückenschonend Heben und Tragen – Üben gesunder Transfertechniken in der Pflege</b> Ausbildungskabinett Mensa H. 41  16.00 – 16.30 Uhr <b>PMR - Progressive Muskelrelaxation</b> BGM: Juliane Radtke Online Training	30.11. 14:45 – 15.30 Uhr AOK: Gesundheitsakademie <b>Rücken in Balance durch Yoga</b> Sportraum Mensa  15:45 – 16.30 Uhr AOK: Gesundheitsakademie <b>Rücken in Balance durch Yoga</b> Sportraum Mensa	01.12.