



Aktionstag „Rund um die Gesundheit“ 07. Dezember 2017

Dieser Aktionstag bietet Ihnen nicht die Klassiker der Gesundheitschecks wie Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckermessungen, sondern innovative und neue Mess- und Diagnostikverfahren im Bereich der Prävention. Angeboten werden u.a. Messungen zur Herzratenvariabilität und Körperzusammensetzung. Sie können gespannt sein! Die Termine werden im 10-15 Minuten Takt vergeben und beinhalten eine anschließende persönliche Beratung. Alle Übungen werden in normaler Kleidung durchgeführt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
8.00 - 16.00 Uhr	Cardio Stresstest	Gesundheitsberater der TK	O29-1002
8.00- 16.00 Uhr	EMG Muskeltonusmessung	Gesundheitsberater der TK	O29-1003
8.00 - 16.00 Uhr	Wirbelsäulenscreening	Gesundheitsberater der TK	O29-3003
8.00 - 16.00 Uhr	Winkelmessung	Gesundheitsberater der TK	O29-2004
8.00 - 16.00 Uhr	Back Check	Hermann Seitz, Fitgroup Offenhausen	O29-2001
9.00 - 15.00 Uhr	Körperzusammensetzung	Lina Hermeling, Belinda Hoffmann, Sektion Sport- und Rehamedizin Uniklinik Ulm	O29-2003
8.00 - 16.00 Uhr	ICAROS	Gesundheitsberater der TK	Foyer Uni Ost

Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich bis 01. Dezember unter https://sport.uni-ulm.de/forms/BGM/Anmeldung_Aktionstag/

Cardio Stresstest, 8.00 – 16.00 Uhr

Stress ist ein in der modernen Arbeitswelt weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer krank macht. Je früher man Stresssymptome erkennt, desto effektiver kann man ihnen entgegenwirken. Mit dem Cardio-Stresstest kann anhand der sogenannten Herzratenvariabilität (zeitliche Abfolge der einzelnen Herzschläge) ein Stressindex bestimmt werden. Dieser gibt Auskunft über mögliche Abweichungen der Herztätigkeit gegenüber dem Normalzustand und macht Stresssymptome sichtbar.

Alle Beschäftigten der Universität Ulm können unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine eine Arbeitsstunde auf die Nutzung des Angebotes des Aktionstags verwenden.



Aktionstag „Rund um die Gesundheit“ 07. Dezember 2017

EMG Muskeltonusmessung, 8.00 – 16.00 Uhr

Verspannungen treten häufig im Bereich der Rückenmuskulatur, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich auf. Mit der Muskeltonusmessung werden diese aufgespürt. Entstehen können Muskelverspannungen (Tonus = Spannungszustand der Muskulatur) einerseits durch psychischen Stress, andererseits durch Bewegungsmangel. Aber auch ungünstige Körperhaltungen können auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur und damit zu erhöhter Muskelspannung führen.

Wirbelsäulenscreening, 8.00 – 16.00 Uhr

Die Wirbelsäule ist oftmals einseitigen Belastungen ausgesetzt. Bei der Messung wird ein Sensor entlang der Wirbelsäule abgerollt. Zusätzlich findet ein kurzer Stabilisationstest statt, bei dem das Wirbelsäulenprofil kontrolliert wird. Sie erhalten ein Rücken- und Haltungsportrait mit individueller Beratung.

Winkelmessung, 8.00 – 16.00 Uhr

Uneingeschränktes und beschwerdefreies Bewegungsvermögen sind die Voraussetzung für die Mobilität in jeder Lebenslage. Getestet werden Muskel- und Gelenkbereiche, die typischerweise zu Verkürzungen neigen. Es erfolgt die Einordnung der Ergebnisse in alters- und geschlechtsspezifische Normwerte.

Back Check, 8.00 – 16.00 Uhr

Mit dem sogenannten Back Check wird die Muskelkraft der Rumpfmuskulatur bestimmt sowie das Kraftverhältnis zwischen der Bauch- und Rückenmuskulatur gemessen. Evtl. vorhandene Muskeldysbalancen, die Fehlhaltungen und Beschwerden auslösen, können aufgezeigt werden.

Körperzusammensetzung, 9.00 – 15.00 Uhr

Anhand der INBody 770 kann die Körperzusammensetzung mittels segmentaler bioelektrischer Impedanzanalyse bestimmt werden. Dazu nutzt die Ganzkörperwaage die unterschiedliche elektrische Leitfähigkeit von körpereigenem Gewebe und Wasser. Abhängig vom Wasseranteil (intra- und extrazellulär) können der Muskel- und Fettanteil ermittelt werden. Dadurch lassen sich Rückschlüsse auf unseren Ernährungs- und somit unseren Gesundheitszustand ziehen.

ICAROS, 8.00 – 16.00 Uhr

Auf einem mehrdimensional beweglichen Gestell liegend, fliegt man durch eine virtuelle Landschaft. Während Körperspannung und Muskulatur trainiert werden, können Sie durch leuchtende Ringe gleiten oder Kampfjets verfolgen. ICAROS ist die Konzeption aus einem Fitnessgerät und Flugsimulator und trainiert v.a. den Oberkörper, Gleichgewicht und Konzentration.