

# Gesundheitstag der Zentralen Universitätsverwaltung

UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
Zukunft. Seit 1386.



Uni bewegt –  
Bewegung tut dem  
Rücken gut!

Mittwoch, 26. Januar 2011  
9 bis 15 Uhr

In den Räumlichkeiten der ZUV

Testen Sie Ihren Rücken an unserem Aktionstag!  
Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

**Rücken- und Nackenbeschwerden** sind gerade bei Büroarbeitsplätzen ein immer wiederkehrendes Problem. Mit dem Gesundheitstag wollen wir auf die Möglichkeiten zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden hinweisen, dazu stellen wir das Thema »Rückhalt« in den Mittelpunkt des Gesundheitstages. Wir bieten Analysen und Beratungen rund um das Thema gesunder Rücken und empfehlen den Teilnehmern/innen spezielle Übungen und Trainingsprogramme.

Hinsichtlich der Arbeitszeit hat die Kanzlerin entschieden, dass die Teilnahme während der Arbeitszeit erfolgen kann. Bitte sprechen Sie sich mit Ihren Vorgesetzten und Kolleg(inn)en ab.

**Ihr Team des Gesundheitstages der Zentralen Universitätsverwaltung**

## Angebote & Beteiligte

### Seminargruppe des ISSW

- Haltungstest
- Muskelfunktionstest
- individuelle Trainingshinweise (Handout mit Übungen) und Beratung (jeweils in Raum 235)

### Betriebsärztlicher Dienst

#### Universität Heidelberg

- Sehtest (Raum 352)\*
- Ergonomieberatung (Raum 340)
- Vorstellung der Angebote des Betriebsärztlichen Dienstes (Raum 340)

### Techniker Krankenkasse

- Fußvermessung mit Laufschuhempfehlung und Balance-Check (Raum 235)

### Heidelberger Wirbelsäulenzentrum

- Biomechanische Funktionsanalysen der Wirbelsäule\*
- Messung der Mobilität und der Kraft von Bauch- und Rückenmuskulatur\* (jeweils im Gesundheitsmobil / Ort: im Hof der ZUV)

Bei den mit \* gekennzeichneten Angeboten ist gegebenenfalls eine Anmeldung erforderlich. Hinweise zu Anmeldungen werden rechtzeitig per Mail bekannt gegeben.

**Testen Sie Ihren Rücken an unserem Aktionstag!**

**Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!**