


## Anmeldung

Aufgrund begrenzter Anzahl an Plätzen bei einigen Angeboten ist eine Anmeldung vor Ort über eine Liste an den jeweiligen Ständen sehr zu empfehlen.

Bei allen unter Einzelveranstaltungen  aufgeführten Angeboten ist ab dem **24.04.2019** eine Anmeldung für die ersten Plätze online über [rwth-aachen.de/aktiv](http://rwth-aachen.de/aktiv) möglich. Alle Restplätze werden am Infostand vor dem SuperC über Listen vergeben. Sollte also der Button rot sein, gibt es ganz bestimmt für Ihren Wunschkurs noch Plätze vor Ort zu buchen.

## Mehr Infos zum Programm

...finden Sie im Programmheft oder als Download verfügbar unter: [www.rwth-aachen.de/aktiv](http://www.rwth-aachen.de/aktiv)

## Barrierefreiheit

Alle Veranstaltungsräume des Gesundheitstages sind barrierefrei zugänglich. Sollten Sie zusätzlich individuellen Bedarf haben, teilen Sie uns dies bitte im Vorfeld mit.

Gebärdendolmetscherinnen und Gebärdendolmetscher unterstützen die Kommunikation zwischen gehörlosen und hörenden Personen. Sollten Sie einen individuellen Bedarf haben, teilen Sie uns dies für die Planung gerne im Vorfeld mit, oder melden Sie sich am Gesundheitstag am Infostand.

## Kontakt

Dezernat 8.0 - Personal  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Julia Reißer  
Templergraben 86  
52056 Aachen

Telefon: +49 241 80-95266  
E-Mail: [julia.reissen@zhv.rwth-aachen.de](mailto:julia.reissen@zhv.rwth-aachen.de)

[www.rwth-aachen.de/aktiv](http://www.rwth-aachen.de/aktiv)



© Martin Braun

RWTH  
aktiv  
für Gesundheit

## Gesundheitstag 2019

„Gesunde Vielfalt“

**Mittwoch, 08. Mai 2019**  
**von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr**  
im SuperC, HKW und der Couvenhalle

Thinking the Future  
Zukunft denken



# Ganztägige Aktionen von 10:00 bis 16:00 Uhr

Allgemeiner Infostand	SuperC, Vorplatz
Wing Tsun	SuperC, Vorplatz
Hörtest im Hörmobil	SuperC, Vorplatz
Sehtest	SuperC, 6. Etage
Hautkrebsscreening	SuperC, 6. Etage
Venenmessung (Thromboseprophylaxe)	SuperC, 6. Etage
Vitalscreening (z.B. Blutzucker, Cholesterin)	SuperC, 6. Etage
Pupillographie	SuperC, 6. Etage
Körperstatusanalyse	SuperC, 6. Etage
Bewegungsapparat-spezif. Funktionsanalyse	SuperC, 6. Etage
Stresstypenbestimmung	SuperC, 6. Etage
Infostand: Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz	SuperC, 6. Etage
Stress- und Feierabendberatung	SuperC, 6. Etage
Infostand zu Religion sowie Gebet	SuperC, Vorplatz
Infostände zu regionaler und saisonaler Nahrung	SuperC, Vorplatz
Catering, Brainfood und Quiz	SuperC, Vorplatz
Smoothie Bike	SuperC, Vorplatz
Reisemedizinische Impfberatung	SuperC, 6. Etage
Ernährungsberatung	SuperC, 6. Etage
Campuslauf Anmeldestation	SuperC, 6. Etage
Shiatsu und Mobile Massagen	SuperC, 6. Etage
Infostand und Übungen: Erste Hilfe	SuperC, 6. Etage
Infostand zu Verhütung und sexuell übertragbaren Krankheiten	SuperC, Vorplatz

## Einzelveranstaltungen

10:00 - 10:45	Progressive Muskelrelaxation auf Englisch	SuperC, Raum 5.31
10:00 - 10:55	Vinyasa Yoga	HKW 3
10:00 - 10:55	Lu Jong	HKW 4
10:00 - 10:55	Tanzworkshop Tango	Couvenhalle
10:00 - 11:00	Man ist was man isst	SuperC, Raum 5.32
10:00 - 11:15	Ly's Corresponding-Response-Therapy: Nackenschmerzen	SuperC, 6. Etage
10:00 - 11:30	Wertschätzung - eine Gebrauchsanweisung für Ihr Gehirn	ZSB, Raum SR1
11:00 - 11:20	Schokoladenmeditation	SuperC, Raum 4.29
11:00 - 11:55	Meditation und Gesundheit	HKW 3

11:00 - 11:55	Pilates	HKW 4
11:00 - 12:00	Mit Pausen gegen Stress	SuperC, Raum 5.32
11:00 - 12:00	Den Selbstwert stärken – das eigene Innere Team richtig leiten	SuperC, Raum 1.30
11:15 - 12:15	Tanzworkshop Orientalischer Tanz	Couvenhalle
11:30 - 12:00	Beratung ayurvedische Ernährung	SuperC, Raum 4.29
11:30 - 12:45	Ly's Corresponding-Response-Therapy: Schulterschmerzen	SuperC, 6. Etage
12:00 - 12:25	Büro Yoga	HKW 3
12:00 - 12:30	Beratung konstitutionstypengerechte Ernährung	SuperC, Raum 4.29
12:00 - 12:55	Faszientraining - entspannt	HKW 4
12:00 - 13:00	Kommunikative Vielfalt (Theater)	SuperC, Raum 1.30
12:00 - 13:00	Relaxation und Bewusstsein	SuperC, Raum 5.31
12:00 - 12:45	Schlafen und Ernährung	SuperC, Raum 5.32
12:15 - 13:45	KOMMMITMENSCH – Sicher. Gesund. Miteinander.	ZSB, Raum SR1
12:30 - 13:00	Ayurveda Fußmassage	SuperC, Raum 4.29
12:30 - 13:30	Capoeira	Couvenhalle
13:00 - 13:55	Arnis	HKW 4
13:15 - 14:00	Brainfood & 5 am Tag	SuperC, Raum 5.32
13:30 - 14:00	Beratung ayurvedische Ernährung	SuperC, Raum 4.29
13:30 - 14:30	Die Säulen der Gesundheit	SuperC, Raum 5.31
13:30 - 14:25	Jonglieren	Couvenhalle
13:45 - 15:00	Ly's Corresponding-Response-Therapy: Rückenschmerzen	SuperC, 6. Etage
14:00 - 14:20	Schokoladenmeditation	SuperC, Raum 1.30
14:00 - 14:30	Beratung konstitutionstypengerechte Ernährung	SuperC, Raum 4.29
14:00 - 14:55	Faszientraining - dynamisch	HKW 4
14:00 - 15:30	Wertschätzung - eine Gebrauchsanweisung für Ihr Gehirn	ZSB, Raum SR1
14:15 - 15:00	Schlafen und Ernährung	SuperC, Raum 5.32
14:30 - 15:00	Ayurveda Fußmassage	SuperC, Raum 4.29
14:30 - 15:25	Ying Yoga	HKW 3
15:00 - 15:55	Rückenfit Koordination und Gleichgewicht	HKW 4
15:00 - 15:55	Lu Jong	Couvenhalle
15:00 - 16:00	Ly's Corresponding-Response-Therapy: Energie stärkende Übungen	SuperC, 6. Etage
15:15 - 16:00	Entspannungsvielfalt	SuperC, Raum 1.30
15:30 - 15:55	Büro Yoga	HKW 3



Gesundheitschecks



Aktiv werden



Marktplatz



Workshops