

Programm

Gesundheitstag der htw saar am Campus Rotenbühl

03. März 2016

Messungen

- Muskeltonusmessung 08:00 Uhr – 16:00 Uhr A-1-11
- Haltungsdagnostik 08:00 Uhr – 16:00 Uhr A-1-13

Vorträge

- Das Kreuz mit dem Kreuz – Hilfen für den Alltag (Hr. Schmiedel) 09:30 Uhr – 10:15 Uhr A-1-15
- Ergonomie an Bildschirmarbeitsplätzen (Hr. Caspar) 10:30 Uhr – 11:15 Uhr A-1-15
- Raus aus dem Teufelskreis – Rückenschmerzen und Stress (Fr. Freude) 11:30 Uhr – 12:15 Uhr A-1-15

Workshops

- Rückengymnastik 09:00 Uhr – 09:45 Uhr A-1-17
- Balance Ball Yoga 10:00 Uhr – 10:45 Uhr A-1-17
- Rückengymnastik 11:00 Uhr – 11:45 Uhr A-1-17
- Hatha Yoga 12:00 Uhr – 12:45 Uhr A-1-17

Infostände

- BAD GmbH 09:00 Uhr – 13:00 Uhr EG zw. Geb. B u. A
- Techniker Krankenkasse 09:00 Uhr – 13:00 Uhr EG zw. Geb. B u. A
- Deutsche Rentenversicherung 09:00 Uhr – 13:00 Uhr EG zw. Geb. B u. A
- Frau Thiel / Balance Ball Yoga 09:00 Uhr – 13:00 Uhr EG zw. Geb. B u. A

Mittagessen

12:30 Uhr – 14:00 Uhr A-1-06

