

## Programm

Gesundheitstag der htw saar am Campus Alt-Saarbrücken

10. März 2016

### Messungen

- |                      |                       |      |
|----------------------|-----------------------|------|
| ▪ Muskeltonusmessung | 08:00 Uhr – 16:00 Uhr | 4404 |
| ▪ Haltungsdagnostik  | 08:00 Uhr – 16:00 Uhr | 4403 |

### Vorträge

- |  |                       |      |
|--|-----------------------|------|
| ▪ Das Kreuz mit dem Kreuz – Hilfen für den Alltag<br>(Hr. Schmiedel)     | 09:30 Uhr – 10:15 Uhr | 4402 |
| ▪ Ergonomie an Bildschirmarbeitsplätzen<br>(Hr. Caspar)                  | 10:30 Uhr – 11:15 Uhr | 4402 |
| ▪ Raus aus dem Teufelskreis – Rückenschmerzen<br>und Stress (Fr. Freude) | 11:30 Uhr – 12:15 Uhr | 4402 |

### Workshops

- |                     |                       |      |
|---------------------|-----------------------|------|
| ▪ Rückengymnastik   | 09:00 Uhr – 09:45 Uhr | 4003 |
| ▪ Hatha Yoga        | 10:00 Uhr – 10:45 Uhr | 4003 |
| ▪ Rückengymnastik   | 11:00 Uhr – 11:45 Uhr | 4003 |
| ▪ Balance Ball Yoga | 12:15 Uhr – 13:00 Uhr | 4003 |

### Infostände

- |                                  |                       |              |
|----------------------------------|-----------------------|--------------|
| ▪ BAD GmbH                       | 09:00 Uhr – 13:00 Uhr | Geb. 1/3. OG |
| ▪ Techniker Krankenkasse         | 09:00 Uhr – 13:00 Uhr | Geb. 1/3. OG |
| ▪ Deutsche Rentenversicherung    | 09:00 Uhr – 13:00 Uhr | Geb. 1/3. OG |
| ▪ Frau Thiel / Balance Ball Yoga | 09:00 Uhr – 13:00 Uhr | Geb. 1/3. OG |

### Mittagessen

12:30 Uhr – 14:00 Uhr 4401

