

Tag der Rückengesundheit an der THM am Montag, den 15. März 2021

Zoom-Zugangsdaten 07:15 – 07:45 Uhr				https://thm-de.zoom.us/j/87285432277?pwd=Vkg4djBSczVmaiVwVmhdG9va20vUT09 Meeting-ID: 872 8543 2277 Kenncode: 318781			
7:15 - 7:45 Uhr	Good Morning "Rücken"	Kurze ONLINE-Übungseinheit um den Rücken zu stärken		THM Hochschulsport Viola Kaets			
Zoom-Zugangsdaten 09:00 – 17:00 Uhr				https://thm-de.zoom.us/j/89866796369?pwd=d2EvY052VnczcVireWNCekc3WG1YUT09 Meeting-ID: 898 6679 6369 Kenncode: 448473			
9:00 - 10:30 Uhr	ONLINE-Kurzvortrag: "Gesundheit am Büroarbeitsplatz" mit Fakten und Tipps, (z.B. Grundeinstellungen) anschließend interaktives Zoom-Meeting	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit für Fragen und Antworten sowie Beratung • Vorstellung Kurzfilme: <ul style="list-style-type: none"> - Richtig sitzen! (DGUV) - Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen Rücken - "Denk an mich. Dein Rücken" (UK BG) - Ergonomie am Arbeitsplatz am Beispiel eines Call Centers (NDR) 		THM Arbeitssicherheit Natascha Herbert Thomas Klees			
11:00 - 12:00 Uhr	ONLINE-Kurzvortrag "Der Mensch ist ein Bewegungstier" anschließend interaktives Zoom-Meeting mit Zeit für Fragen und Antworten	Durch diesen Impulsvortrags „Der Mensch ist ein Bewegungstier“ werden die Grundlagen des Themenfeldes Bewegung und die nötigen Kompetenzen vermittelt, um das Erlernte langfristig durchführen zu können.		Michael Fränkel Referent der BARMER			
12:30 - 12:50 Uhr	Bewegte Mittagspause "Mein Rücken"	Kurze ONLINE-Übungseinheit am Mittag um den Rücken zu stärken		THM Hochschulsport Viola Kaets			

Tag der Rückengesundheit an der THM am Montag, den 15. März 2021

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Zoom-Zugangsdaten https://thm-de.zoom.us/j/89866796369?pwd=d2EvY052VnczcVireWNCekc3WG1YUT09 09:00 – 17:00 Uhr Meeting-ID: 898 6679 6369 Kenncode: 448473</p> </div>			
14:00 - 15:00 Uhr	Techniker Krankenkasse "Rückenschule"	ONLINE-Übungseinheit zum Mitmachen	Daniela Schäfer Rückenschullehrerin der Techniker Krankenkasse
15:30 - 16:30 Uhr	ONLINE-Vorstellung der BARMER "Moving App" <ul style="list-style-type: none"> - mit den vielfältigen Moving Übungen - nachhaltiger und digitaler Begleiter <p>▶▶▶ für teilnehmende THM-Beschäftigte steht die App ein Jahr kostenlos zur Verfügung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • App mit über 250 verschiedenen Übungen für körperliches & mentales Wohlbefinden • Das eigene Fitnesslevel bestimmen und ein Fokuspaket auswählen wie z.B.: <ul style="list-style-type: none"> ○ Rundum beweglich plus ○ Rücken fit plus ○ Besser einschlafen ○ Kreislauf in Schwung bringen ○ Power moving plus • Ein Algorithmus wählt Übungen auf Basis des persönlichen Trainingsstatus und lernt permanent durch Feedback 	Heike Sonnabend Referentin der BARMER
16:45 - 17:00 Uhr	"Rückenfit" am Nachmittag	Kurze ONLINE-Übungseinheit um den Rücken zu mobilisieren	THM Hochschulsport Maili Winoto