

Referentinnen und Referenten

Dr. Britta Hölzel TU München, Diplompsychologin und Achtsamkeitstrainerin

Lena Kroll Universität Augsburg, Institut für Sportwissenschaft

Philipp Laemmert Universität Bayreuth, Koordinator Betriebliches Gesundheitsmanagement

Dipl.-Psych. Katrin Obst Universität Lübeck, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie

Prof. Dr. Mike Sandbothe Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Professor für Kultur und Medien

Dr. Sandra Senner Universität Augsburg, Sportzentrum

Prof. Dr. Susanne Tittlbach Universität Bayreuth, Lehrstuhl Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports

Tagungsmoderation: Dr. Brigitte Steinke Techniker Krankenkasse, Hamburg



TK-Bilddatenbank

Organisatorische Hinweise Die Anmeldung zur Fachtagung erfolgt über die Website

www.TK-FachtagungAugsburg2017.de

Hier finden Sie Informationen zu Anfahrt und Übernachtungsmöglichkeiten in Augsburg. **Wichtig:** Ein Zimmerkontingent für die Tagung kann wegen des Oktoberfests nur bis 7. September 2017 freigehalten werden.

Hinweis: Die auf der Veranstaltung aufgenommenen Fotos werden im Rahmen der Information über die Veranstaltung zur Veröffentlichung auf den Internetseiten und in den Print-Medien der TK verwendet. Mit der Anmeldung erfolgt Ihre Einverständniserklärung.

Ansprechperson zu Organisation und Anmeldung: Kathrin Weiß, Institut für Sportwissenschaft, Universität Augsburg kathrin.weiss@sport.uni-augsburg.de **Tel. 0821 598 - 2804**

Am Freitag, den 29. September 2017, sind alle interessierten Universitäten, Hochschulen und Unikliniken zu einer der Nachfolgeveranstaltungen des jeweiligen Verbandes eingeladen:

- Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband: „Netzwerktreffen Gesundheit“ (www.adh.de)
- Arbeitskreis Gesundheitsfördernder Hochschulen: Jahrestagung (www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de)
- Arbeitsgemeinschaft Sucht und Gesundheitsförderung der bayerischen Universitäten und Hochschulen: Halbjahrestreffen (www.agsg-bayern.de)

Hier erfahren Sie mehr

Anmeldung zur Tagung unter [www.TK-Fachtagung Augsburg2017.de](http://www.TK-FachtagungAugsburg2017.de)

Kathrin Weiß

Institut für Sportwissenschaft der Universität Augsburg
Tel. 0821 - 598-2804
kathrin.weiss@sport.uni-augsburg.de

In Kooperation mit:



Achtsamkeit als Erfolgsfaktor?

Innovative Wege zur Gesunden Hochschule



TK-Bilddatenbank

Achtsamkeit als Erfolgsfaktor? – Innovative Wege zur Gesunden Hochschule



Wir laden Sie herzlich ein zur Fachtagung der Techniker Krankenkasse in Kooperation mit der Universität Augsburg. Die Tagung findet statt am Donnerstag, den 28. September 2017, von 10 Uhr bis 17 Uhr an der **Universität Augsburg, Institut für Sportwissenschaft, Universitätsstraße 3, 86159 Augsburg.**

Prof. Dr. Werner Schneider
Vizepräsident der Universität Augsburg und Direktor des Zentrums für interdisziplinäre Gesundheitsforschung

Christian Bredl
Leiter der TK-Landesvertretung Bayern

Tagungsablauf

- ab 8:30 Uhr **Mit Schwung in den Tag** verschiedene Angebote: Yoga, Laufen, Klettern, TK-Gesundheitsmessungen – zeitgleich: Anmeldung im Foyer des Sportzentrums
- 10:30 Uhr **Grußworte** Prof. Dr. Werner Schneider, Vizepräsident der Universität Augsburg, Alexander Schmidtke, Vorstandsvorsitzender des Klinikums Augsburg, Christian Bredl, Leiter der TK-Landesvertretung Bayern, Sporthalle
- 11 Uhr **Gesundes Lehren und Lernen an der EAH Jena** Prof. Dr. Mike Sandbothe, Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Sporthalle
- 11:45 Uhr **Yoga als innovativer Weg? – Eine Interventionsstudie zur nachhaltigen Gesundheitsförderung an der Universität Augsburg** Lena Kroll, Universität Augsburg, Sporthalle
- 12:45 Uhr **5 Workshops in je 3 Minuten erklärt** durch die Workshopleiterinnen und -leiter, Sporthalle

- 13 Uhr **Mittagspause mit Büfett, Zeit für Entspannung, Gespräche und Aktivitäten** auf dem Sonnendeck
- 14:15 Uhr **Treffen im Plenum** Überleitung durch Schauspieler, Sporthalle
- 14:30 Uhr **Workshops**
Strukturen aufbauen und nachhaltig verankern am Beispiel des Bayreuther Uni-Laufpfades Prof. Dr. Susanne Tittlbach, Universität Bayreuth
- Querdenken für Gesundheit – Kreativitätsmethoden nutzen** Dr. Sandra Senner, Universität Augsburg
- Innovation beginnt mit einem ersten Schritt – Unser Weg zu einer gesundheitsfördernden Universität Bayreuth** Philipp Laemmert, Universität Bayreuth
- Studierendengesundheit bei Medizinstudenten** Dipl.-Psych. Katrin Obst, Universität Lübeck
- Achtsamkeit: Forschung und Praxis** Dipl.-Psych. Dr. Britta Hölzel, TU München

- 15:45 Uhr **Aktive Pause** Dr. Christine Höss-Jelten, Universität Augsburg
- 16 Uhr **Zusammenfassung der Workshops** durch Schauspieler, Sporthalle
- 16:15 Uhr **Dialogischer Ausblick zu zukünftigen Innovationen der Hochschulen in Bayern** Ingmar Bertling, Leiter Marktregion Südbayern, Techniker Krankenkasse, Prof. Dr. Hans Peter Brandl-Bredenbeck, Universität Augsburg, Sporthalle
- 16:30 Uhr **Ende der Veranstaltung**