

Ein Tag im Zeichen der Gesundheit

25 Aussteller verwandeln den Lichthof in eine kleine Messe

Die Aufführung von Studierenden des Instituts für Gestaltungspraxis und Kunstwissenschaften war nur eines der vielen Highlights während des Gesundheitstags 2006 im Lichthof der Leibniz Universität Hannover. Das Experiment „Wir bewegen uns - zwischen Mozart und Pop Art“, unter der Leitung von Prof. Eva Koethen, verknüpfte Kunst, Rhythmik, Tradition und Gegenwart und versammelte zu jeder Vorführung eine große Anzahl von Zuschauerinnen und Zuschauern.

Unter dem Motto „Wir bewegen uns!“ nutzten zahlreiche Besucherinnen und Besucher das vielfältige Angebot rund um das Thema Gesundheit. Neben Beratung und Information konnten Interessierte testen, probieren und sich an Aktionen – auch sportlich – aktiv beteiligen.

Das Gesundheitsmanagement der Leibniz Universität lädt seit 2003 Institute, Einrichtungen der Universität und externe Anbieter in den Lichthof ein und ist seit der ersten Veranstaltung ein Besuchermagnet. Dieses Mal kamen mehr als 500 Interessierte. „Als Eindruck ist bei allen Beteiligten das Bild eines professionell ausgetragenen Gesundheitstages entstanden, währenddessen eine große Informationsvielfalt zum Thema Gesundheit mit Leichtig-



Mehr als 500 Besucher im Lichthof des Welfenschlosses

keit, bewegt, spielerisch und kommunikativ präsentiert wurde“, resümierten die Koordinatorinnen Dr. Elisabeth Wienemann und Dipl.-Päd. Astrid Rimbach.

Neben Aufführungen und Mitmachangeboten wurde vor und mit vielen Gästen in Expertengesprächen diskutiert: Über den Zusammenhang von Kurzschlaf und Leistungsfähigkeit referierte Prof. Alois Wacker (Institut für Soziologie und Sozialpsychologie). Gemeinsam beleuchteten Prof. Lorenz Pfeiffer (Institut für Sportwissenschaft) und Prof. Norbert Massen (MHH) die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung auf die Leistungsfähigkeit. Besonders attraktiv waren auch die Mitmachangebote des Zentrums für Hochschulsport: In kleinen Praxiskursen konnten Interessierte Tai Chi, Yoga oder ein Krafttraining ausprobieren. Eine

spielerische Herausforderung wurde vom Institut für Sportwissenschaft angeboten. Der Parcours „Badminton-golf“, bei dem es galt, mit einem Federball ungewöhnliche Ziele zu erreichen, wurde vor allem vom jüngeren Publikum begeistert angenommen.

Der Tag bot für jeden etwas und wurde der Vielseitigkeit des Themas Gesundheit ganz unterschiedlich gerecht:

Schuhe, die den Körper mit jedem Schritt trainieren oder ein ergonomisches Büro mit einem Schreibtisch, an dem man wahlweise sitzend oder stehend arbeiten kann, waren ebenso Thema wie „work-life-balance“, das vom Weiterbildungsstudium für Arbeitswissenschaften mit einem Gleichgewichtsspiel der Stadtwerke präsentiert wurde.

So manch einer bekam „Herzklopfen“: Im Stehen das Gleichgewicht zur erreichen, um so alle herzförmigen Lampen zum Leuchten zu bringen, war eine schwierige Herausforderung.

Die Schwerbehindertenvertretung zeigte Hilfsmittel, wie zum Beispiel eine Lochgittertastatur, die das Berühren benachbarter Tasten verhindert – für die Arbeit am Computer bei körperlichen Einschränkungen geeignet. Außerdem konnten sich Besucherinnen und Besucher vor Ort untersuchen lassen, wobei besonders die Augeninnendruckmessung der Betriebsärzte großen Anklang fand.

Der 4. Gesundheitstag wurde durchweg positiv angenommen und als „genau das Richtige, was die Universität als Arbeitgeber machen kann“, erklärte Karl-Heinz Maske, Mitarbeiter in Technik und Verwaltung. Die kleine Messe im Lichthof der Leibniz Universität, die es auch Ende dieses Jahres wieder geben wird, lockt von Jahr zu Jahr mehr Interessierte an. Wir bleiben weiterhin gespannt! es



Das Experiment „Wir bewegen uns - zwischen Mozart und Pop“: nur eines der Highlights



„Badminton-golf“: eine spielerische Herausforderung