



# TK-KörperWerkstatt

16. bis 18. Januar 2018  
OVGU-Mensa, im 1. OG



## Gesundheit erleben – Ressourcen stärken!

Erfahren Sie mehr über Ihre Gesundheit und nehmen Sie teil an unserem Gesundheitstag.

**Ausdauer-Check** | Mit einem Cardio-Trainingsgerät überprüfen wir Ihre Grundlagenausdauer. Hierzu werden Sie in einem 4 – 6-minütigen Belastungstest schrittweise in einen submaximalen Herzfrequenzbereich geführt.

**Atemvolumen-Check** | Auch zum Atmen benötigt man Muskeln. Und je stärker die Atemmuskulatur ausgeprägt ist, desto leichter fallen alltägliche Anstrengungen. Testen Sie daher, wie es um die Kraft Ihrer Atemmuskulatur steht.

**Vital-Screening** | Zu diesem Screening gehören folgende Messungen: Körperfettanteil, Gewicht und BMI, Flüssigkeitshaushalt und Blutdruck. In der Beratung erhalten Sie Tipps, wie Sie diese Werte verbessern oder aufrechterhalten können.

### Anmeldung:

Damit wir optimal planen können, melden Sie sich bitte frühzeitig an:

> [www.uni-triathlon.de](http://www.uni-triathlon.de)

Silke Springer  
0391 - 67-58825  
silke.springer@ovgu.de

### Ihr Ansprechpartner bei der TK

Andreas Ihle  
Tel. 040 - 46 06 51 02-410  
andreas.ihle@tk.de



OTTO VON GUERICKE  
UNIVERSITÄT  
MAGDEBURG

### GUT ZU WISSEN



**TK-GesundheitsCoaching** | Wer sich ausgewogen ernährt, fit und aktiv bleibt, dem Alltag ohne Stress begegnet und aufs Rauchen verzichtet, hat viel bessere Chancen auf ein langes und gesundes Leben. Damit Sie mit Freude Ihre persönlichen Ziele erreichen, hat die TK für Sie das interaktive GesundheitsCoaching entwickelt. Schauen Sie vorbei auf [www.tk.de](http://www.tk.de), Webcode 38516