

Gesundheits-Newsletter für Studierende

Nr.: 1/2024

Ein Überblick über die Angebote:

| Angebot | Wann? | Wo? |
|--|--|---|
| Hochschulsport | Anmeldung ab 31.01.24, 12 Uhr Start der Kurse ab 12.02.24 | https://www.usv-erfurt.de/vereinssport/erfurter-hochschulsport/ |
| Zeige Mut, spende Blut | 07.02.2024 11-15 Uhr | AMG-Garderobe |
| Raum der Stille | Täglich von 8 – 18 Uhr geöffnet | LG 2/KG |
| Sorgentelefon | | 0361 30252964 |
| Achtsamkeit und Meditation | | https://www.7mind.de/studierende/ |

Stress in der Prüfungszeit kann man mit Achtsamkeit und Meditation begegnen und bei Bedarf den „Raum der Stille“ nutzen. Seine Fitness kann man auch in der vorlesungsfreien Zeit beim Hochschulsportprogramm des USV trainieren und wer mit seinen Kommilitonen in den Ferien auf Exkursion gehen möchte, kann kostenfrei einen Jugendherbergsausweis von der Universität erhalten. Wir wünschen allen Studierenden erfolgreiche Prüfungen und eine erholsame vorlesungsfreie Zeit!

Hochschulsport im Ferien-Wintersemester

Der Erfurter Hochschulsport bietet auch in der vorlesungsfreien Zeit wieder ein abwechslungsreiches Programm für die Studierenden von Universität und Fachhochschule an. Wer etwas Neues ausprobieren möchte, kann dies beispielsweise

bei „Power Pilates“, „Yin Yoga“ oder der Mannschaftssportart „Peteca“, eine Mischung aus Badminton und Volleyball, tun. Die Anmeldung für die Kurse startet am 31.01.2024. Der Kurszeitraum ist vom 12.02.-19.04.2024. [Weitere Informationen und Einschreibung](#)

Zeige Mut, spende Blut

Zur Gesundheitsvorsorge zählt auch die regelmäßige Kontrolle der Blutwerte. Wer Blut spendet, erhält zudem vorab einen allgemeinen Gesundheitscheck durch einen Arzt und unterstützt das Gesundheitssystem, indem wertvolle Blutkonserven angelegt werden können, die Mitmenschen das Überleben ermöglichen. Das Gesundheitsmanagement hat deshalb einen Termin des Blutspendedienstes Suhl auf dem Campus organisiert. Am **07.02.2024 von 11:00 bis 15:00 Uhr** besteht die Möglichkeit zur Blutspende in der Garderobe unter dem Audimax. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und - soweit vorhanden – Blutspendeausweis mit.

Willkommen in der Welt der Jugendherbergen

Die Universität Erfurt ist Mitglied im Deutschen Jugendherbergswerk. Studentischen Gruppen, die eine Exkursion planen und dazu eine von 400 Jugendherbergen in Deutschland oder 3.000 Jugendherbergen weltweit nutzen wollen, können sich beim Universitären Gesundheitsmanagement eine DJH-Card abholen, die allen Mitreisenden der Gruppe den Aufenthalt ohne persönliche Mitgliedschaft ermöglicht.

Sorgentelefon - Ich hab' da was auf dem Herzen

Das Studium und das private Leben sind nicht immer leicht. Es gibt Situationen, in denen man ein offenes Ohr braucht und sich einfach mal Dinge von der Seele reden möchte. Deshalb gibt es an der Universität Erfurt ein Sorgentelefon - von Studierenden für Studierende! Das Sorgentelefon ist unter der Telefonnummer **0361/30252964** i.d.R. täglich von 8 bis 23 Uhr erreichbar. Auf der Website der Uni Erfurt findet sich eine Übersicht, wie das Sorgentelefon jeweils besetzt ist: www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon. Bei Fragen und Interesse an einer Mitarbeit wenden Sie einfach per Mail an: sorgentelefon@uni-erfurt.de

Achtsamkeit und Meditation

Reichen sieben Minuten täglich, um entspannter und bewusster zu leben? Aber ja – mit der 7Mind-App! Speziell für Studierende gibt es in der App Achtsamkeitsübungen zu den Themen Lernstress, Prüfungsangst und stressfreies Studieren, die ganz leicht in den Alltag integriert werden können. Mit Unterstützung der BARMER Krankenkasse erhalten alle Studierenden der Uni Erfurt einen kostenfreien Jahreszugang. Melden Sie sich mit Ihrer Uni-Mailadresse auf <https://www.7mind.de/studierende/> an. An der Universität gibt es auch einen „Raum der Stille“, der zur Meditation und inneren Einkehr genutzt werden

kann. Der Raum befindet sich im Keller des Lehrgebäudes 2 und ist täglich von 8 bis 19 Uhr geöffnet.

Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner AOK PLUS bietet umfangreiche Informationsangebote und Gesundheitskurse im Internet für Studierende an:

<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/aok-liveonline-online-coaching-fuer-gesundheit-und-beruf-2/> und <https://www.aok.de/pk/plus/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter:



<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>

Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:



Impressum

Universität Erfurt | Dezernat 2 Personal | Universitäres Gesundheitsmanagement

Projektleiter Jens Panse | Tel.: 0361/737-5012 | E-Mail: gesundheit@uni-erfurt.de

<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>