

## Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter\*innen

**Nr.: 3/2022**

### **Gesundheitstag „Familie & Gesundheit“**

Auch in diesem Jahr veranstaltet das Gesundheitsmanagement der Universität Erfurt für die Beschäftigten und Studierenden wieder einen Gesundheitstag. Er findet am **Donnerstag, 19. Mai**, von **10:00 bis 17:00 Uhr** statt. Diesmal wird sich alles um das Thema "Familie & Gesundheit" drehen.

Jede(r) ist herzlich willkommen, für sich und seine Gesundheit etwas Gutes zu tun. Erstmals gibt es dabei spezielle Angebote vom Hochschulsport, dem Landessportbund und dem Gleichstellungsbüro für Kinder (siehe gesonderte Programmübersicht). Die Kranken- und Ersatzkassen beteiligen sich mit attraktiven Aktionsständen und Vorsorgeangeboten. Das Studierendenwerk, der Schulgarten und die Sportstudierenden werden wieder für gesunde Verpflegung vor Ort sorgen.

Auch die Lernwerkstatt ist beim Gesundheitstag dabei. In ihrer Ressourcenecke können Hochschulangehörige mit ihren Kindern z.B. die Stapelsteine ausprobieren und kennenlernen. Publikationen, aber auch Hinweise zu digitalen Angeboten zum Thema „Gesundheit vor allem für Lehrer\*innen und Lehramtsstudierende“ laden darüber hinaus zum Stöbern ein.

### **Eröffnung**

10:15 Uhr | Foyer KIZ

Die Eröffnung erfolgt durch Prof. Dr. Gerd Mannhaupt, Vizepräsident für Studium und Lehre, und die Olympiasiegerin und Weltmeisterin im Bahnradsport Kristina Vogel, die in diesem Jahr unser prominenter Gast ist.

Dr. Martin Goldfriedrich hält im Anschluss einen Kurzvortrag zum Thema „Gesundheitserziehung und -bildung in der Familie“.

## Campus-Tour Barrierefreiheit mit Kristina Vogel

11:00 – 11:45 Uhr | Start am KIZ

„Wie barrierefrei ist unser Campus?“ Die Olympiasiegerin und Bahnradsportweltmeisterin Kristina Vogel ist seit ihrem Sportunfall auf den Rollstuhl angewiesen. Als Stadträtin in Erfurt engagiert sie sich für den Abbau von Barrieren im öffentlichen Raum. Mit ihr gehen Vertreter der Hausverwaltung, der Schwerbehindertenvertretung und der Diversitätsbeauftragte auf Campus-Tour. Interessierte sind herzlich dazu eingeladen.

## „Mein Gesundheitsplan“ (AOK PLUS)

"Mein Gesundheitsplan: beginnen – ausprobieren – dranbleiben." Stellen Sie sich dem "Tecumseh Step Test" und ermitteln Sie mittels eines 3-minütigen Bewegungsprogramms Ihre Fitness. Im Rahmen eines persönlichen Gesundheitsgesprächs schätzt unsere Fachkraft Ihren Ist-Stand ein und ermittelt gemeinsam mit Ihnen Ressourcen zur Erreichung Ihrer Gesundheitsziele. Erstellen Sie in 30 Minuten mit Unterstützung unserer Fachkraft Ihren persönlichen Gesundheitsplan.

Anmeldung unter: moodle <https://elearning.uni-erfurt.de/course/index.php?categoryid=2873>, Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag

## BARMER Body Check

Die Zahl auf der Waage wird leider viel zu oft als Indikator für körperliche Gesundheit und Fitness gesehen. Doch egal, ob die Waage der beste Freund oder der größte Feind ist – es gibt aussagekräftigere Methoden, um herauszufinden, was im Körper vor sich geht. Eine davon ist es, die Körperzusammensetzung zu ermitteln. Mit dem BARMER Body Check erfahren Sie in wenigen Minuten, wie sich Ihr Körper zusammensetzt und was Sie tun können, wenn Sie daran etwas ändern möchten. Zusätzlich werden Ihre Vitalwerte (Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin) ermittelt.

Anmeldung unter: moodle <https://elearning.uni-erfurt.de/course/index.php?categoryid=2873>, Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag

## Biorelaxx-Messung (Debeka)

Mit Hilfe der Herzratenvariabilität werden bei dem Angebot die körperlichen Auswirkungen von Anspannungs- und Entspannungssituationen gemessen. Die Parameter Atmung, Blutdruck und Herzschlag geben Auskunft über die Körperreaktion auf Stress, die im Rahmen eines Biofeedback-Trainings positiv beeinflusst werden können. Messung über Clip am Ohrfläppchen.

Anmeldung unter: moodle <https://elearning.uni-erfurt.de/course/index.php?categoryid=2873>, Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag

## Entspannung fördern – aktiv für Erholung sorgen (Debeka)

Workshop/ Mitmachangebot 12:00 - 12:30 Uhr | Konferenzraum KIZ (R 0.10)

Im Mitmachangebot „Entspannung fördern – Aktiv für Erholung sorgen“ dreht sich alles um das Thema Entspannung. Welche Effekte hat Entspannung? Worauf kommt es bei der Durchführung von Entspannungsübungen an? Im Fokus des Mitmachangebots steht das Ausprobieren und Erlernen von einfach umsetzbaren und effizienten Blitzentspannungsübungen, die sich leicht in den (Arbeits)-Alltag integrieren lassen.

Anmeldung unter: moodle <https://elearning.uni-erfurt.de/enrol/index.php?id=11960>

Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag

## Sportschnupperkurse

Anmeldung unter: moodle <https://elearning.uni-erfurt.de/course/index.php?categoryid=2873>, Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag

11:00-11.45 Uhr	Yoga
12:00-12:45 Uhr	Pilates
13:00-13:45 Uhr	Pilates meets Tabata
14:00-15:00 Uhr	Yoga für Mama und Baby

**Eine detaillierte Programmübersicht des Gesundheitstages finden Sie im Intranet unter:** <https://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung/familie-gesundheit-6-gesundheitstag-der-universitaet-erfurt>

## Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen bei UGM-Maßnahmen

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen des **6. Gesundheitstages am 19./20.5.** werden den Beschäftigten insgesamt drei Stunden auf die Arbeitszeit angerechnet. Dazu zählt auch die Anfahrt vom Standort Gotha. Beschäftigten, die ihre Kinder aus der Betreuungseinrichtung abholen, um mit ihnen gemeinsam Angebote des Gesundheitstages zu nutzen, wird diese Zeit ebenfalls angerechnet. Es ist dazu keine Buchung mit der Thoska-Karte und daher auch kein Korrekturbeleg erforderlich.

## 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/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter: <https://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung>

**Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:**

**AOK PLUS** 

Impressum

Universität Erfurt | Dezernat 2 Personal | Universitäres Gesundheitsmanagement

Projektleiter Jens Panse | Tel.: 0361/737-5012 | E-Mail: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

[www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung](http://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung)