

Programm Gesundheitstag // 04. November 2021 // 10 bis 15 Uhr

Foyer KIZ

10.00 – 15.00 Uhr

Mühlenfahrrad (AOK PLUS)

Nutzen Sie Ihre Muskelkraft zur Herstellung leckerer Crêpes! Beim Mühlenfahrrad nutzen Sie die Beinmuskeln zum Antrieb einer Getreidemühle, um Weizen zu feinem Mehl zu mahlen. Mit dem Mehl können Sie gemeinsam mit unserer Ernährungsberaterin leckere Crêpes zubereiten und mit unterschiedlichen Dips nach Ihrem Geschmack verfeinern. Guten Appetit!

Aktionswand Universitäres Gesundheitsmanagement (AOK PLUS)

Was wünschen Sie sich vom Gesundheitsteam der Universität Erfurt? Nutzen Sie die Metaplanwand am Stand unseres Gesundheitspartners der AOK PLUS, die unter den Teilnehmer*innen einen AOK-Sessel verlost. Außerdem können Sie am Stand ein persönliches Erinnerungsfoto anfertigen lassen.

twall® (BARMER)

Die twall® ist ein interaktives Sportgerät, das Lichtimpulse nutzt, um Koordination, Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit zu trainieren. Von Medizin bis Fitness und Event ist sie deshalb eine gute Alternative zu herkömmlichen Trainingsgeräten und bietet somit als modernes Trainingsgerät viele Einsatzmöglichkeiten.

Planetary Health Diet (HSG CampusWELTEN)

Wie können wir uns gesund ernähren und dabei die Erde schützen? Entwickelt von 37 Wissenschaftler*innen aus 16 Nationen, ist die Planetary Health Diet ein Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und der Erde schützen soll. Neben Informationen zu diesem Speiseplan der Zukunft zeigen wir Umsetzungstipps mit Rezeptvorschlägen, gehen der Frage nach „Kann man das veganisieren/vegetarisieren?“ und nehmen die CO₂-Bilanz von Lebensmitteln unter die Lupe.

Acker e.V. – für „mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel“

Der gemeinnützige Verein setzt sich seit der Gründung durch Dr. Christoph Schmitz im Jahr 2014 für das Ziel „**eine Generation, die weiß, was sie isst**“ ein. Seitdem wachsen und gedeihen die inzwischen vielfach ausgezeichneten Bildungsprogramme an immer mehr Lernorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Im ganzjährigen Bildungsprogramm für Schulen, der [GemüseAckerdemie](#), bauen Kinder und Jugendliche innerhalb eines Jahres bis zu 30 Gemüsearten nach ökologischen Kriterien an. Dabei erfahren Sie unmittelbar, woher unsere Lebensmittel kommen, probieren Sie frisch vom Acker oder vermarkten Sie an die Eltern oder die Schule. Der GemüseAcker wird als fester Lernort auf dem Schulgelände etabliert und über innovative Bildungsmaterialien in den Unterricht eingebunden.

Weitere Informationen: www.acker.co.

Weitere Informationsstände: AOK PLUS, Die Techniker, Debeka, BARMER

Sport frei! (UGM/USV Erfurt)

Der USV Erfurt organisiert für die Studierenden und Mitarbeiter*innen von Universität und Fachhochschule ein attraktives Kursangebot und unterstützt das Universitäre Gesundheitsmanagement bei seinen Angeboten. Am unserem Stand können Sie sich darüber informieren und an verschiedenen Sportgeräten wie Stelzen, Pedalos, Pogosticks, Pezziball oder Hula-Hoop-Reifen ausprobieren. Außerdem können Sie mit dem schnellsten Mann Deutschlands, dem Erfurter Julian Reus, ins Gespräch kommen, der voraussichtlich von 11 bis 12 Uhr an unserem Stand sein wird. Der Olympiaschachse von Tokio und aktuelle deutsche Rekordhalter im 100-Meter-Lauf hat im Sommer seine Karriere beendet und ein Studium begonnen. Wir freuen uns, ihn in diesem Jahr als sportlichen Ehrengast bei unserem Gesundheitstag zu begrüßen.

Eingang Vorplatz KIZ

10.00 – 15.00 Uhr

Smoothie Mobil (Techniker Krankenkasse)

Ob grün, gelb oder rot - hier ist für jede*n etwas dabei, denn die wahren Vitaminbomben sorgen für einen ordentlichen Boost und sind dabei auch noch unheimlich lecker!

11.00 – 14.00 Uhr

Calisthenics-Probetraining (USV Erfurt/ Abt. Calisthenics)

Calisthenics (griechisch kalos „schön“, „gut“ und sthenos „Kraft“) ist eine Form des körperlichen Trainings, das eine Reihe von einfachen Bewegungen beinhaltet, für die nur das eigene Körpergewicht genutzt wird. Die Basis bilden dabei Übungen wie Klimmzüge, Kniebeuge und Liegestütze.

Sporthalle/ Wiese vor der Sporthalle

10.00 – 15.00 Uhr Klimaverträgliche Snacks + Aktuelle Sporttrends (Studierende FB Sportwissenschaft)

Mit klimaverträglichen Snacks gesund und fit den Alltag meistern oder einfach mal zwischendurch genießen. Das können Sie mit den Studierenden des Fachbereichs Sport- und Bewegungswissenschaften. Nebenbei zeigen wir Ihnen, was gerade Trend im Sport ist – hier heißt es Sportschuh an oder Schuhe aus, ausprobieren und Spaß haben.

Schulgarten neben der Sporthalle

10.00 – 15.00 Uhr Kürbissuppe und frisch zubereitetes Sauerkraut (Studierende FB Schulgarten)

Frisch geerntet und direkt zubereitet, werden neben einer leckeren wärmenden Kürbissuppe auch selbst gemachtes Sauerkraut serviert. Wer eine Kostprobe vom frischen Sauerkraut mit nach Hause nehmen möchte, bringt bitte ein sauberes Einweckglas mit.

Sporthalle/ Küche

10.00 – 15.00 Uhr Experimentelle Küche: Vegane Crêpes (Katharina Haas/ AOK PLUS)

Vegane Crêpes mit Zutaten aus dem heimischen Garten kreieren – Katharina Haas zeigt, wie es geht. Die Weimarer Ernährungsberaterin, Diätassistentin und Ayurveda-Expertin bereitet gemeinsam mit den Gästen leckere Füllungen aus Gartenapfelmark und Curry-Frischkäse mit Schwarzkümmel in der Küche des Universitätssportvereins zu. Natürlich kann man diese dann auch verkosten.

Sporthalle/ Feld

Schnupperkurse im Hochschulsport des USV für Mitarbeitende und Studierende der Universität

10.00 Uhr – 10.45 Uhr Sporthalle
Iron Body (Lars Pennewiss)

Ein Gruppen-Workout mit Musik, in dem die Straffung der Muskulatur und die Verbesserung der Ausdauer im Vordergrund stehen und dabei ca. 500 Kalorien verbrannt werden. Musik, Spaß und Herausforderung pur!

Anmeldung erforderlich: Moodle/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung,
Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag
max. Teilnehmer*innenzahl: 35

12.00 Uhr – 12.45 Uhr, Sporthalle,
Pilates (Marie Bätz)

Ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur ist in diesem Kurs Programm. Ziel ist eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Neben Kraftübungen, werden Stretching und die bewusste Atmung Trainingsinhalte sein, um eine korrekte und gesunde Körperhaltung erlernt werden.

Anmeldung erforderlich: Moodle/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung,
Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag
max. Teilnehmer*innenzahl: 35

13.00 Uhr – 13.45 Uhr, Sporthalle
Yoga (Gudrun Hoch)

Dieser Kurs kann zur Harmonisierung des Lebens, Erweckung schlafender Fähigkeiten und der Vereinigung mit dem wahren Selbstbewusstsein verhelfen. Gemeinsames Üben von Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungsübungen stehen für Yoga-Neulinge und-Erfahrene auf dem Programm.

Anmeldung erforderlich: Moodle/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung,
Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag
max. Teilnehmer*innenzahl: 35

Mensa Nordhäuser Straße

Heimatküche: Gesunde und ausgewogene Ernährung aus der Region (Studierendenwerk)

Wie wäre es mit Bolognese von der Pute aus Altengönna, Makkaroni aus Dermbach in der Röhn, oder Molkereierzeugnissen aus Rudolstadt? Die Mensa auf dem Campus in der Nordhäuser Straße bietet zum Gesundheitstag und in der ganzen ersten Novemberwoche

passend zum Thema gesunde und ausgewogene Gerichte aus der Region in ihren beiden Linien „mensaVital“ und „mensaRegional“ an. Weitere Informationen zu den Menülinien und zum Speiseplan: <https://www.stw-thueringen.de/mensen/menuelinien/mensaregional>

Online-Angebote

10.00 - 15.00 Uhr

„Virtueller Parcours“ (Debeka)

In dem virtuellen Parcours erhalten die Teilnehmenden viele Informationen zum Thema Essen und Trinken. Er besteht aus drei Stationen und kann von jedem Mitarbeitenden individuell und flexibel durchlaufen werden. Der Parcours beinhaltet abwechslungsreiche Methoden wie Texte, grafische Elemente, kleine Selbsttests und Videosequenzen.

Zugangsdaten werden noch bekanntgegeben!

13.00 – 13.45 Uhr

Vortrag "Ernährung gesund gestalten – Essen mit Genuss und Bauchgefühl" (Susanne Dethlefs/Debeka)

Hier dreht sich alles um eine gesunde Ernährung und die Bedeutung für die Gesundheit. Was macht eine gesunde Ernährung aus? Welche Empfehlungen gibt es? Wie sieht die richtige Zusammensetzung einer ausgewogenen Ernährung aus? Wie kann achtsam und genussvoll gegessen werden? Und wie können die Empfehlungen auch im Alltag umgesetzt werden? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet und geklärt.

Anmeldung erforderlich: Moodle/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung,
Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag
max. Teilnehmer*innenzahl: 50

14.15 – 15.00 Uhr

Vortrag "Ernährungstrends kennenlernen – Impulse für den eigenen Alltag mitnehmen" (Susanne Dethlefs/Debeka)

Was sind Ernährungstrends und welche gibt es? Welche Eigenschaften kennzeichnen diese Trends? Was verbirgt sich hinter dem sogenannten Superfood? Und was ist eigentlich Brainfood? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet und geklärt.

Anmeldung erforderlich: Moodle/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung,
Einschreibeschlüssel: Gesundheitstag
max. Teilnehmer*innenzahl: 50