

## Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter\*innen

Nr.: 3/2025

Überblick über die Angebote

[Gesundheitstag](#)  
[22. Mai](#)

KIZ-Foyer und Vorplatz, Schulgarten  
Informationen und Angebote zum Umgang  
mit Belastungen im Beruf  
[www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet/wir-haben-was-gegen-stress-9-gesundheitstag-der-universitaet-erfurt](http://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet/wir-haben-was-gegen-stress-9-gesundheitstag-der-universitaet-erfurt)

[Campuslauf](#)  
[25. Juni](#)

[Anmeldung 10-km-Einzellauf](#) (Start 18 Uhr)  
[Anmeldung Teamlauf](#) (Start 17 Uhr)  
[www.uni-erfurt.de/universitaet/aktuelles/veranstaltungsreihen/campuslauf](http://www.uni-erfurt.de/universitaet/aktuelles/veranstaltungsreihen/campuslauf)

[Stimme und Achtsamkeit](#)  
[Start 10. Juni](#)

[Mit dem Rad zur Arbeit](#)  
[1. Mai bis 31. August](#)

Glückshormone ausschütten und das Herz-Kreislauf-System stärken mit der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK PLUS  
Infos unter: [www.mdrza.de/bundesweit](http://www.mdrza.de/bundesweit)

## 9. Gesundheitstag „Wir haben was gegen Stress!“

„Wir haben was gegen Stress!“ ist das Motto des 9. Gesundheitstages der Universität Erfurt, zu dem das Universitäre Gesundheitsmanagement mit Unterstützung zahlreicher Partner:innen am 22. Mai 2025 einlädt. Stress begleitet uns in vielen Lebensbereichen. Ein „Zuviel“ an Stress kann auf Dauer krankmachen. Dem Thema „Gesunder Umgang mit Stress“ widmet sich deshalb der Eröffnungsvortrag von Bianca Schmidt, **um 8.30 Uhr im Hörsaal 3**. Die Dozentin für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung vermittelt darin u.a. einfache Tipps und stellt hilfreiche, bewährte und alltagstaugliche Übungen vor. In der Zeit von 10 bis 14 Uhr, schließt sich ein vielfältiges Programm an, das dabei unterstützen soll, ein gesundes, stressarmes und ausgewogenes Leben zu führen. Weitere Informationen zum Gesundheitstag finden Sie

[→ hier](#).

### Anmeldepflichtige Angebote im Rahmen des Gesundheitstages

#### **8 – 16 Uhr | „Stresstypenbestimmung“ (AOK PLUS)**

Forschungsgebäude C19.02.46

In diesem Screening erfahren Sie, wie Sie Stressbewältigungskompetenzen fördern können und lernen alltagstaugliche Übungen, die Sie in zukünftigen Stresssituationen anwenden können. Zudem anhand der Ist-Situation mittels des ausgefüllten Fragebogens erhalten Sie eine individuelle gesundheitsförderliche Beratung zur Stressbewältigung und Entspannung und sensibilisieren Ihr eigenes Gesundheitsverhalten. Ca. 30 Minuten pro Person (\*ausgefüllten Fragebogen zum Termin mitbringen).

Anmeldung: Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

#### **9 – 15 Uhr | „EMG-Muskeltonusmessung HWS“ (TK Die Techniker)**

Universitätsbibliothek Erste-Hilfe-Raum

Muskuläre Verspannungen machen sich besonders häufig im Bereich der Halswirbelsäule (HWS) und im Schulter-Nackenareal bemerkbar. Diese Verspannungszustände können einerseits durch psychischen Stress, andererseits auch durch Bewegungsmangel und/oder unphysiologische Sitz- bzw. Arbeitshaltungen hervorgerufen werden, die auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur führen. Diese Muskelgrundspannung (Muskeltonus) lässt sich mit Hilfe der Elektromyographie (EMG) messen und beurteilen. Dazu werden Oberflächenelektroden im Bereich des oberen Schulterrands geklebt. Die Referenzstellen sind bei geöffnetem Kragenknopf gut erreichbar. Über ein Biofeedbacksystem wird gezeigt, wie einfache Ausgleichs- und Entlastungsübungen sofort zu Lockerungen führen können und welche Übungen individuell am besten geeignet sind. Dauer: 15 Minuten pro Person.

Anmeldung: Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

#### **10 – 14 Uhr | Speed-Beratung**

KIZ UGM-Raum 0.09

Zum Gesundheitstag wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, unsere Beratung für „Beschäftigte in Stress- und Krisensituation“ kennenzulernen. Nutzen Sie die Möglichkeit, über Herausforderungen und Probleme im privaten sowie

über Konflikte im beruflichen Kontext zu sprechen. Von 10 - 14 Uhr vergibt unsere Beraterin, Frau Dr. Silke Martin kurze 15-20-Minuten-Termine per Mail: [mail@silkemartin.com](mailto:mail@silkemartin.com)

**11 - 13 Uhr | Vortrag „Leistungen der Pflegeversicherung“**

Verwaltungsgebäude C02.01.54

Informieren Sie sich zum Werdegang von der Antragsstellung über die Begutachtung durch den medizinischen Dienst bis hin zu den verschiedenen Pflegeleistungen. Im Anschluss können offene Fragen geklärt werden.

Anmeldung: Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

**Schnupperkurs Yoga | 9 Uhr**

AMG-Garderobe

Hatha-Yoga ist ein Weg – Dein Weg! Es bringt Vitalität und Gesundheit. Durch das regelmäßige Üben von Beweglichkeit, Kraft, Balance und Atmung steigert man sein individuelles Wohlbefinden und lernt den stressigen Alltag besser zu bewältigen.

[→ Zur Anmeldung](#)

**Workshop „Entspannung durch Bewegung“ (AOK PLUS) | 10 und 11 Uhr**

AMG-Garderobe

In diesem Workshop geht es um Themen wie:

- theoretische und praktische Wissensvermittlung zu strukturellen Dysbalancen
- im Alltag anwendbare Übungen zur Mobilisation und Dehnung
- Beweglichkeitstest (Stand and Reach)
- Massagen mit dem Tennisball und der Black-Roll (3 Workshops á 30-45 min.)

Anmeldung: Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

## 9. Erfurter Campuslauf

In diesem Jahr lädt die Universität Erfurt am **25. Juni 2025** wieder zusammen mit dem Universitätssportverein (USV) zum Erfurter Campuslauf ein. Ab 17 Uhr gehen die Team-Läufer auf die Strecke. Gelaufen wird auf einem 400 Meter langen Rundkurs um die Campuswiese. Beim Einzelwettbewerb werden auf einem 2 Kilometer-Kurs auf dem Campus fünf Runden absolviert und dabei auch 2025 wieder die Thüringer Hochschulmeister im 10-Kilometer-Straßenlauf ermittelt. Und auch die ganz Kleinen können wieder mit dabei sein – beim Bambini Lauf um 16:30 Uhr auf der 400-Meter-Strecke. Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie [→ hier](#).

## Stimme und Achtsamkeit

Häufig sind für Hochschulmitarbeiter\*innen aus unterschiedlichen Bereichen die stimmlichen und sprecherischen Anforderungen im Beruf anspruchsvoll. Die Ursachen dafür können verschieden sein. Eine belastete und ermüdete Stimme ist stark herausfordernd und erschwert den beruflichen Alltag. Das Stimm- und Sprechcoachingsangebot in der Kleingruppe unterstützt die Teilnehmer\*innen dabei, ihr stimmliches Potenzial zu erkennen und gezielt weiterzuentwickeln, um den Berufsalltag gut zu meistern. Die mehrteilige Weiterbildungsreihe findet ab Anfang Juni fünfmalig in einer Kleingruppe von bis zu 10 Personen statt.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Achtsamkeitsbasierte Übungen für den stimmlichen Alltag zur Körperwahrnehmung, Sprechhaltung, Atmung und Atemsteuerung
- Reflexion von Sprechstilistik und Stimmeinsatz
- Entspannungsübungen zum Stressmanagement
- Impulse zu eigener Stimmhygiene und Stimmprophylaxe
- Möglichkeit zur persönlichen Sprechberatung

Termine: dienstags 10.06./ 17.06./ 24.06./ 01.07./ 08.07.25

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: C03 R 322 (Sprecherziehungslabor)

Anmeldung: Bitte bis zum 5.6.25 bei [→Moodle](#) einschreiben  
(UE\_2025\_SoSe)

Ansprechpartnerin: Dr. Uta Wallraff, Sprachenzentrum,  
[uta.wallraff@uni-erfurt.de](mailto:uta.wallraff@uni-erfurt.de)

### **Mit dem Rad zur Arbeit und Stadtradeln für eine klimaverträgliche Innenstadt**

Die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK PLUS, wurde an der Universität mit dem Fahrrad-Aktionstag am 29. April gestartet. **Bis zum 31. August** kann man die auf dem Weg zur Arbeit zurückgelegten Kilometer in eine Teamwertung einbringen. Weitere Informationen finden Sie [→ hier](#)

Auch beim Stadtradeln **vom 18. August bis 7. September** kann man sich wieder für das Team „Uni Erfurt“ registrieren. Weitere Informationen finden Sie hier [→ www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de)

### **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 wieder einen Termin des Blutspendedienstes Suhl auf dem Campus organisiert. Am **03.07.2025 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.

### **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>

### Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen bei UGM-Angeboten

Jedem/jeder Mitarbeitenden wird für die Teilnahme an einem Angebot des Universitären Gesundheitsmanagements einmal pro Woche eine Stunde auf die Arbeitszeit angerechnet. Findet der Kurs während der Kernarbeitszeit statt, muss der/die Mitarbeitende eine Teilnahme zuvor mit dem/der Fachvorgesetzten abstimmen. Somit brauchen Sie sich nicht aus- und einzuloggen. Über die Anmeldung behalten wir den Überblick. Für die Teilnahme an Veranstaltungen des **9. Gesundheitstages am 22. Mai** werden den Beschäftigten insgesamt zwei Stunden auf die Arbeitszeit angerechnet. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten des Gesundheitsmanagements.

### Terminvorschau

22.05.2025	9. Gesundheitstag „Wir haben was gegen Stress“
25.06.2025	9. Erfurter Campuslauf und Erfurter Campus-Cup
01.05.-31.08.2025	Mit dem Rad zur Arbeit
18.08.-07.09.2025	Stadtradeln für eine klimaverträgliche Innenstadt
04.09.2025	Betriebsausflug (Wandertag)

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](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)  
[www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung](https://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung)