

Gesundheit!

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Nr.: 4/2025

Überblick über die Angebote

[Umfrage zum
Beratungsangebot](#)

<https://ww3.unipark.de/uc/Studenten/3ffa/>
Teil 2. der Umfrage zum Beratungsangebot
„Beratung für Beschäftigte in Stress- und Kri-
senzeiten“

[Stadtradeln
18.08.-07.09.2025](#)

Radeln für eine klimaverträgliche Innenstadt

[Wandertag
04.09.](#)

Wanderung zum Possen

[Hitze-Prävention](#)

Informationen und Hinweise zur Abwehr
und Reduzierung von negativen Beeinträch-
tigungen durch Hitze

[Hochschulsport](#)

Sportangebote im Ferien-Sommersemester

[Stimme im Hochschulalltag](#)

Ausdrucksvolles Sprechen in der Hochschul-
praxis

Umfrage zur „Beratung für Beschäftigte in Stress- und Krisensituation“

Zum Ende des Sommersemesters möchten wir Sie herzlich um Ihre Unterstützung bitten: Im Rahmen seiner Masterarbeit beschäftigt sich Ben Elias Schneider, Studierender des Masters Gesundheitskommunikation, mit dem **Wohlbefinden der Beschäftigten** der Universität Erfurt.

Dazu führt er eine kurze Umfrage durch, die nur **5 Minuten** Ihrer Zeit in Anspruch nimmt. Ihre Teilnahme unterstützt nicht nur seiner Abschlussarbeit, sondern kann auch uns vom Universitären Gesundheitsmanagement Wege aufzeigen, wie wir Ihr Wohlbefinden weiter verbessern können.

Im Januar wurde bereits eine erste Befragung dazu durchgeführt. Sie können an der zweiten Befragung teilnehmen, auch wenn Sie schon an der ersten teilgenommen haben. Jede Teilnahme hilft uns weiter.

Hier geht es direkt zur Umfrage: <https://ww3.unipark.de/uc/Studenten/3ffa/>
Weitere Informationen zu dem Angebot: <https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet/newsdetail/neues-beratungsangebot-fuer-beschaeftigte-der-universitaet-erfurt>

Wanderung zum Posse

Der Betriebsausflug der Universität führt in diesem Jahr in den Kyffhäuser-Kreis. Alle Beschäftigten – Mitarbeitende in der Verwaltung wie auch das akademische Personal – sind am 04.09.2025 zu einer gemeinsamen, ca. 10 Kilometer langen Wanderung von Sondershausen (Treff 10:45 Uhr, Possenallee, Ortsausgangsschild) auf den Possen und zurück eingeladen. Die Anreise ist individuell mit dem Zug, Auto oder Fahrrad möglich. Die Teilnahme wird auf die Arbeitszeit angerechnet.

Anmeldung (bis spätestens 29.08.2025) und weitere Informationen → hier

Stadtradeln für eine klimafreundliche Innenstadt

Die Universität beteiligt sich auch in diesem Jahr mit einem „Uni Erfurt“-Team an der Aktion „Stadtradeln für eine klimafreundliche Innenstadt“. Drei Wochen lang werden alle geradelten Kilometer für das Team auf einer Homepage registriert. Pro 1.000 geradelte Kilometer des Teams wird ein Baum gepflanzt.

Aktionszeitraum: 18.08. bis 07.09.2025, Auftaktveranstaltung: 18.08.2025, 17 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen → hier

Hitze-Portal der Stadt Erfurt

Der Klimawandel verursacht immer heißere Sommer und länger andauernde Hitzeperioden. Diese Extremereignisse können unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Vor allem geschwächte, ältere und chronisch kranke Personen haben ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Folgen aufgrund langanhaltender hoher Temperaturen. Die Stadt Erfurt beschäftigt sich mit Maßnahmen gegen Hitze zum Schutz der menschlichen Gesundheit. Aufklärung und Informationen zur Hitze können Sie sich am Hitzetelefon, im Hitze-Handbuch oder im Hitze-Podcast holen. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.erfurt.de/ef/de/leben/oekoumwelt/stadtclima/hitze/index.html>

Fit durch den Sommer

Auch im Sommer finden Sportkurse des Erfurter Hochschulsports statt. Das Hochschulsportprogramm mit mehr als 110 Kursen für das Ferien-Sommersemester ist online und die **Anmeldung ab 23.07.2025** möglich. Zum Programm gehören zahlreiche Sportarten. Vom Contemporary-Tanzkurs bis zum Skat ist alles dabei. Kursstart ist ab dem **04.08.2025**. Sport frei! Weitere Informationen finden Sie [→ hier.](#)

Stimme im Hochschulalltag

Häufig sind für Hochschulmitarbeitende 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 Teilnehmenden dabei, ihr stimmliches Potenzial zu erkennen und gezielt weiterzuentwickeln, um den Berufsalltag gut zu meistern. Die mehrteilige Weiterbildungsreihe vertieft die Erfahrungen im Bereich Stimmmanagement aus dem Weiterbildungskurs „Stimme und Achtsamkeit für Hochschulmitarbeitende“. Gern können sich weitere Hochschulangehörige anmelden.
Inhaltliche Schwerpunkte:

- Ausdrucksvolles Sprechen in der Hochschulpraxis
- Übungen zu verschiedenen Sprechsettings (auf Wunsch der Teilnehmenden), z. B. Präsentationsvorbereitung und -durchführung für unterschiedliche Sprechsituationen
- Stimmgesundheit im Hochschulalltag
- Möglichkeit zur persönlichen Sprechberatung

Termine: dienstags 12.8.25, 19.8.25, 26.8.25, 10.30-11.30 Uhr, C03 R 322 (Sprech-erziehungslabor)

Anmeldung: Bitte bis zum 7.8.25 unter <https://elearning.uni-erfurt.de/course/view.php?id=11983>, Passwort: UE_2025_SoSe

Ansprechpartnerin: Dr. Uta Wallraff, Sprachenzentrum, uta.wallraff@uni-erfurt.de

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/internal-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung](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. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten des Gesundheitsmanagements.

Terminvorschau

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 28. - 30.10.2025 | Mental Health Days |
| 29.10.2025 | Vorsorgetag mit Blutspende |

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>