



## Gesunde Universität Erfurt Gesundheitsnewsletter für Studierende

### Mit dem Rad zur Uni 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)

### Gesundheitstag 22. Mai



**Wo?** KIZ Foyer und Vorplatz, Schulgarten  
Informationen und Angebote zum Umgang mit Belastungen im Studium

[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)

#### Anmeldepflichtige Angebote:

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

- *ausgebucht*: Stresstypbestimmung (individuelle Beratung, Stressbewältigungskompetenzen fördern)
- *ausgebucht*: EMG-Muskeltonusmessung (Messung der Spannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Ausgleichs- und Entlastungsübungen zur Lockerung)
- Vortrag: „Leistungen der Pflegeversicherung“ (11 bis 13 Uhr)
- Workshop: „Entspannung durch Bewegung“ (10, 11, 12 Uhr, je 30 min)

Einschreibung über [Moodle](#)

- Vortrag „Stressbewältigung im Studium“ (10:15 bis 11:45 Uhr)

Anmeldung über [Universitätssportverein \(USV\)](#)

- Schnupperkurs „Yoga“

### 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)

### Erfurter Campus-Cup 25. Juni



„Baggern um die Ehre“ (4x4 Beachvolleyballturnier), „Campus-Cup“ (3x3 Basketballturnier), Kleinfeld-Fußball, Rugby, Teqball  
[www.erfurter-campus-cup.de](http://www.erfurter-campus-cup.de)

### Sorgentelefon Tel.: 0361/30252964



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!  
[www.uni-erfurt.de/studium/beratungsangebote/psychologische-und-soziale-beratung/sorgentelefon](http://www.uni-erfurt.de/studium/beratungsangebote/psychologische-und-soziale-beratung/sorgentelefon)

Wenn Sie Interesse haben das studentische Gesundheitsmanagement zu unterstützen oder zu optimieren, dann schreiben Sie gerne an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)!