

Gesundheits-Newsletter für Studierende

Nr.: 6/2022

Das Wintersemester ist in vollem Gange. Vor Beginn der Weihnachtszeit wollen wir Ihnen noch einige Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements unterbreiten. So organisieren wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitspartner der AOK PLUS in der Woche vom **21. bis 25. November 2022 die Gesundheitswoche „Fit in den Advent“**.

Gesundheitswoche „Fit in den Advent“

Das Thema Gesundheit an der Universität ist vielfältig und interdisziplinär. Innerhalb der Gesundheitswoche stellen sich die verschiedenen Akteur*innen auf einer „Gesundheitsmesse“ **am 23. November in der Zeit von 11:30 bis 14 Uhr im Foyer der Mensa** vor. Neben Angeboten zur psychischen Gesundheit wird es Sport-Schnupperkurse geben.

21.11.	19-20 Uhr	online via Webex	Optimismus für Anfänger	Moodle keine TN-Begrenzung
22.11.	13:30-14:30 Uhr	Raum der Stille, LG 1, KG	Stille Meditation (Zazen)	Moodle max. 7 TN
23.11.	14:30-15:30 Uhr	Senatssaal	Studieren kann Spaß machen	Moodle max. 25 TN
23.11.	16-17:30 Uhr	Senatssaal	Über psychische Erkrankungen sprechen	Moodle max. 25 TN
23.11.	18:30-19:30 Uhr	ehemalige Garderobe Audimax	Meditation am Abend	Moodle Max. 15 TN
24.11.	15-16 Uhr	online via Webex	Strategische Karriereplanung	Moodle keine TN-Begrenzung

**Anmeldung über Moodle. [Hier klicken!](#)
Einschreibeschlüssel: UniErfurt2022WiSe**

21.11.	16-17 Uhr	ehemalige Garderobe Audimax	Schnupperkurs Giboat-Fitness	Anmeldung Hochschulsport max. 12 TN
22.11.	11-12 Uhr	ehemalige Garderobe Audimax	Schnupperkurs Yoga	Anmeldung Hochschulsport max. 15 TN
22.11.	18:15-19 Uhr	Treff Café Hilgenfeld (UB)	Schnupper-Lauftreff	ohne Anmeldung keine TN-Begrenzung
24.11.	10-10:30 Uhr	online via Big Blue Button	Aktive Pause	Anmeldung Moodle keine TN-Begrenzung
24.11.	18-22 Uhr	ehemalige Garderobe Audimax	Tischtennisabend	Anmeldung über Hochschulsport

Anmeldung für Giboat-Fitness, Yoga und Tischtennis über die Hochschulsportseiten: [Hier Klicken!](#)

Psychisch fit studieren

Am **14.11.2022 von 10:00 bis 12:00 Uhr** lädt Sie das Team des Universitären Gesundheitsmanagements und des Irrsinnig Menschlich e.V. zu einem spannenden Austausch ein, um gemeinsam dem Thema „Psychische Gesundheit im Studium“ auf den Grund zu gehen. Dabei erwartet Sie kein langweiliger Vortrag, denn diese Veranstaltung ist interaktiv! Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Menschen kennen zu lernen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben und die Ihnen vielleicht wertvolle Tipps an die Hand geben können.

**Anmeldung über Moodle. [Hier klicken!](#)
Einschreibeschlüssel: UniErfurt2022WiSe**

Meditations-Angebote auf dem Campus

Mit dem Auftakt in der Gesundheitswoche gibt es künftig wieder regelmäßig Meditationsangebote. Ab 30.11. bietet Dr. Birgit Jäpelt immer **mittwochs in der B-Woche von 18:30 bis 19:30 Uhr** im Raum der Stille eine „Zen-Meditation (Zazen)“. Diese Form der Meditation des Zen-Buddhismus ist das Aussteigen aus der Gewohnheit, immer absichtsvoll und zielorientiert etwas zu tun. Der auf dem Kissen sitzende Körper; und im Laufe der Zeit auch der Geist wird bewegungslos.

Jeden **Mittwoch in der A-Woche** lädt **Theres Werner** von **18:30 bis 19:30 Uhr** im UGM-Raum in der ehemaligen Garderobe unter dem Audimax zur Meditation am Abend ein. Dabei werden verschiedene Meditationsformen praktiziert. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen eingeladen **Anmeldung über Moodle. [Hier klicken!](#)**
Einschreibeschlüssel: UniErfurt2022WiSe

Aktive Pause (digital)

Machen Sie doch mal (aktiv) Pause und beugen muskulären Verspannungen im Schulter – Nacken –Bereich und Rückenbeschwerden vor! Das beliebte Angebot der „Aktiven Pause“ wird mit Unterstützung unseres Gesundheitspartners AOK PLUS immer **donnerstags von 10-10:30 Uhr** angeboten. Unter Anleitung von Susanne Wolter werden einfache Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit, verbunden mit einfachen Übungsformen zur Dehnung und Entspannung praktiziert.

Anmeldung über Moodle. [Hier klicken!](#)

Einschreibeschlüssel: UniErfurt2022WiSe

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:



Impressum

Universität Erfurt | Dezernat 2 Personal | Universitäres Gesundheitsmanagement
Projektleiter Jens Panse | Tel.: 0361/737-5012 | E-Mail: gesundheit@uni-erfurt.de
www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung