

# GESUNDHEITSWOCHE

## „Fit in den Advent“

27. NOVEMBER BIS 1. DEZEMBER | UNI ERFURT

### Ausführliche Programmübersicht zur Gesundheitswoche „Fit in den Advent“

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 **27. November bis 1. Dezember 2023** die **Gesundheitswoche „Fit in den Advent“**. Neben Angeboten zur psychischen Gesundheit wird es Bewegungsangebote geben. Jede(r) ist herzlich eingeladen an den Workshops teilzunehmen.

#### Schnupperkurs: Vimodrom

**Montag und Dienstag**, 27. und 28.11.2023, 9 - 15 Uhr | KIZ 0.09

Das Konzept **VIMODROM®** unterscheidet sich eindeutig von gewöhnlichen Fitnessstudios: Im **VIMODROM®** trainiert man 2 x 10 Minuten pro Woche in einem kleinen Mikrostudio, an einem einzigen Gerät mit intensiver Einzelbetreuung. Das Training ist ideal für alle, die sehr wenig Zeit haben, aber hohe Ansprüche an ihr Fitnesslevel und ihre Gesundheit haben.

**VIMODROM®** ist wegen seiner medizinisch therapeutischen Ausrichtung geeignet für Schmerzpatient:innen, alle, die in ihre Gesundheit und Prävention investieren und alle, die schnell und schonend Muskulatur nach operativen Eingriffen aufbauen möchten. Egal, ob jung oder alt, Einsteiger:in oder erfahrene:r Sportler:in, das Trainingskonzept wird auf die Ziele und Bedürfnisse der Mitglieder angepasst. (Insgesamt sind ca. 15 Minuten einzuplanen.)

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

#### Like dich selbst – wie du in Social Media ein gesundes Selbstbild bewahrst (nur für Studierende)

**Montag**, 27.11.2023, 15:30 – 16:30 Uhr | online, Zoom

Sich mit anderen vergleichen? Ganz normal. Aber wenn das Vorbild ein bearbeitetes Bild ist – dann wird es kompliziert. Vor allem in den sozialen Medien begegnen Ihnen ständig Bilder und Videos, die mit der Realität oft wenig zu tun haben. In unserem liveonline-Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie sich von Social Media nicht beeinflussen lassen und ein gesundes Selbstbild bewahren. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

**Referent:** Dr. Jürgen Theissing

**Anmeldung:** Moodle → [Hier klicken!](#)

**Einschreibeschlüssel:** UE\_2023\_WiSe

Im Moodle-Raum finden Sie dann den Zugangslink zum Zoom-Meeting.

## **Tischtennis-Abend**

**Montag**, 27.11.2023, ab 18:00 Uhr | ehemalige Garderobe Audimax

An mehreren Tischtennisplatten kann man sich frei zum Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel mit Kolleg\*innen oder Kommiliton:innen verabreden. Bitte möglichst eigene Bälle und Schläger mitbringen. An mehreren Tischtennisplatten kann man sich frei zum Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel verabreden. Tragen Sie sich dazu auf den Hochschulsportseiten für einen oder mehrere Slots ein und bringen Sie möglichst eigene Bälle und Schläger mit.

*Kursleiterin: Jenny Blankenburg*

Keine Anmeldung erforderlich.

## **Klang- und Entspannungstherapie**

**Dienstag und Mittwoch**, 28. und 29.11.2023, 10 - 15 Uhr | UB, Erste-Hilfe-Raum

Jeder Mensch ist für seine Vollkommenheit und Gesundheit verantwortlich.

Viele Beschwerden, physischer und psychischer Art können durch ein Leben, das der Mensch in Einklang mit sich und seiner Umwelt führt, gelindert oder behoben werden. Die Anwendungsbereiche der Klangschale sind breit gefächert und schließen sowohl die Behandlung von Spannungszuständen, körperlichen Beschwerden und seelischen Problemen als auch die Harmonisierung in der Partnerschaft, Geburtsvorbereitung und die Arbeit mit Kindern und Senioren mit ein. Es spricht somit alle Altersklassen und alle Berufsgruppen gleich an. Die Klangschale wird gezielt für die Klangmassage und zur therapeutischen Arbeit eingesetzt. (pro Teilnehmer:in sind ca. 30 Minuten einzuplanen.)

*Klangschalenpraktikerin: Sabine Kalkofe-Roth*

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

## **Schnupperkurs: Yoga**

**Dienstag**, 28.11.2023, 13:15 – 14:15 Uhr | ehemalige Garderobe Audimax

Yoga-Übungen können dem/der Übenden zur Harmonisierung des Lebens, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten und der Vereinigung mit dem wahren Selbstbewusstsein verhelfen. Gemeinsames Üben von Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungsübungen stehen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene auf dem Programm des Mittagskurses des USV Erfurt.

*Übungsleiterin: Gudrun Hoch*

**Anmeldung über Hochschulsport**→ [Hier klicken!](#)

**(Ein Account kann nur angelegt werden, wenn Sie alle gefragten Daten angeben. Es kommen keine Kosten auf Sie zu. Nach Beendigung des Kurses werden all Ihre Daten gelöscht.)**

## **Online Forum „Psychisch fit studieren“ (nur für Studierende)**

**Dienstag**, 28.11.2023, 16 – 18 Uhr | online, Zoom

Das Team des Universitären Gesundheitsmanagements und Irrsinnig Menschlich e.V. lädt Sie 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! Und dar-

über 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.

Keine Anmeldung erforderlich.

Link zu Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/81192601379?pwd=eW1ob-DUwb3czZGQ1ZW5oUTdkQnVZQT09>

### **Schnupper-Lauftreff**

**Dienstag**, 28.11.2023, 18:15 Uhr | Treff „Café Hilgenfeld“ an der UB

Über die gesundheitsfördernde Wirkung des Laufens zu philosophieren, hieße sicher „Eulen nach Athen (bzw. nach Marathon) zu tragen“. Bei dem Schnupper-Lauftreff mit den erfahrenen USV-Läufern finden alle am Laufsport Interessierten ihre Betätigungsmöglichkeiten unter sachkundiger Anleitung.

*Übungsleiter: Frank Becker*

Keine Anmeldung erforderlich.

### **Gute Nacht!?**

**Mittwoch**, 29.11.2023, 10 – 11:30 Uhr | online, Zoom

In diesem liveonline-Vortrag erfahren Sie, wie der eigene Schlaf gut und erholsam wird. Hierzu zählen Strategien für eine optimale Schlaf- und Psychohygiene, aber auch das Führen eines Schlaftagebuchs und die Nutzung mentaler Techniken für mehr Balance im Alltag. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

*Referent: Dr. Jürgen Theissing*

**Anmeldung:** Moodle → [Hier klicken!](#)

**Einschreibeschlüssel:** UE\_2023\_WiSe

Im Moodle-Raum finden Sie dann den Zugangslink zum Zoom-Meeting.

### **Studieren kann Spaß machen (nur für Studierende)**

**Mittwoch**, 29.11.2023, 14:15 – 15:45 Uhr | LG4/D02

In diesem Vortrag möchten wir Sie durch Fragen und die Vorstellung kleiner, in den Alltag integrierbarer Tools dazu einladen, die Freude am Lernen (wieder) zu entdecken und den Blick auf die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten zu richten, um diese zu stärken und weiterzuentwickeln. Dieser Fokuswechsel weg von Defiziten hin zu Kompetenzen und hin zur Ausrichtung des Handelns auf die Entwicklung von Fähigkeiten statt auf Fehlervermeidung kann einen wichtigen Beitrag zur erfolgreichen Bewältigung der Studienanforderungen leisten und somit zur psychischen Gesundheit und Freude am Studium beitragen.

*Referent: Uwe Köppe*

**Anmeldung:** Moodle → [Hier klicken!](#)

**Einschreibeschlüssel:** UE\_2023\_WiSe

### **Meditation am Mittag**

**Donnerstag**, 30.11.2023, 11:50 – 12:10 Uhr | Raum der Stille, LG 2/UG

Haben Sie von Meditation schon mal gehört und sind neugierig geworden? Dann kommen Sie vorbei und probieren Sie Meditation einfach mal aus!

Finden Sie heraus,

- was Meditation ist.

- ob man dafür stundenlang unbequem sitzen und ein Mönch werden muss.
- welche Vorteile Meditation haben kann.

Oder meditieren Sie bereits? Auch dann können Sie gerne vorbeikommen und Ihre eigene Meditationspraxis in der Gruppe vertiefen.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. eine Decke mitbringen.

*Kursleiterin: Dr. Birgit Jäpel*

**Anmeldung über Moodle → [Hier klicken!](#)**

**Einschreibeschlüssel:** STILLE

### **Das Superbowl-Prinzip**

**Donnerstag, 30.11.2023, 12:30 – 13:30 Uhr | VG 1.37**

Eigentlich wissen Sie, wie wichtig Ernährung für Ihr Gehirn, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden ist und dennoch fällt es Ihnen schwer? Sie haben Schwierigkeiten mit kontinuierlicher gesunder Ernährung im Alltag, keine Motivation oder vermeintlich dafür kein Geld?

Das Geheimnis: Ein besonderes Entscheidungsprinzip, welches Ihnen ein täglicher Begleiter wird. Lernen Sie weniger Geld auszugeben, mehr Zeit zu haben und Ihre Zellen zu versorgen, wie ein Profisportler. Dazu gibt es 10 persönliche Hacks, welche man auf der Suche nach der perfekten (Superfood-) Ernährung im Supermarkt um die Ecke finden kann.

*Referent: Friedemann Jäger*

**Anmeldung:** Moodle → [Hier klicken!](#)

**Einschreibeschlüssel:** UE\_2023\_WiSe

### **Über psychische Erkrankungen sprechen**

**Donnerstag, 30.11.2023, 16 – 18 Uhr | LG1/219**

Fast jede:r kennt einen Menschen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld, dem es psychisch nicht gut geht. Wie spreche ich mit der Person darüber?

Einerseits kann sich eine Situation eröffnen, in der eine Person mir ihre Sorgen anvertraut. Was kann ich sagen, wenn mir eine Freundin erzählt, dass sie momentan kaum aus dem Bett kommt und sich niedergeschlagen fühlt? Wie kann ich reagieren, wenn ein Freund mir gegenüber Suizidgedanken äußert?

Andererseits können wir bemerken, dass es anderen nicht gut geht - und wissen vielleicht nicht, wie wir sie am besten darauf ansprechen. Wie begegne ich einem Familienangehörigen, der nach einer Trennung zunehmend trinkt? Wie kann ich auf professionelle Hilfe hinweisen, wenn meine Mutter mir erzählt, dass sie mit ihrer Arbeit überfordert ist und ständig über Sorgen klagt?

Zusätzlich gehen wir in einem kurzen “Do’s and Dont’s” Input auf das Thema chronische Erkrankungen ein. Rund 40% der Menschen in Deutschland leben mit einer chronischen Erkrankung - die meisten von uns werden wahrscheinlich chronisch kranken Menschen im privaten oder beruflichen Umfeld begegnen.

In diesem Angebot geben wir Hinweise, was man sagen kann - und was vielleicht nicht. Wie man professionelle Hilfsangebote kommunizieren kann und eventuelle Tabus aus dem Gespräch nimmt.

*Referentinnen: Leonie Otten, Katja Schröder*

**Anmeldung:** Moodle → [Hier klicken!](#)

**Einschreibeschlüssel:** UE\_2023\_WiSe

### **„Salsation meets Zumba-Party“**

**Donnerstag, 30.11.2023, 18 – 19:30 Uhr | Ersatzsporthalle**

Zum Abschluss der Gesundheitswoche lädt der Hochschulsport des USV Erfurt zu einer „Salsation-meets-Zumba-Party“ mit Zumba-Trainerin Marie und Salsation-Übungsleiterin Kathrin in die Ersatzsporthalle auf dem Campus ein. Das Dance-Fitness-Programm basiert auf funktionellem Training und legt einen starken Fokus auf Musikalität und Ausdruck - ganz nach dem Motto „Let the dancing do the talking“. „Salsation meets Zumba“ ist für alle geeignet, die das Tanzen lieben und ihre Mobilität und Flexibilität verbessern wollen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

*Übungsleiterinnen: Marie und Kathrin*

**Anmeldung über Hochschulsport → [Hier klicken!](#)**

**(Ein Account kann nur angelegt werden, wenn Sie alle gefragten Daten angeben. Es kommen keine Kosten auf Sie zu. Nach Beendigung des Kurses werden all Ihre Daten gelöscht.)**

### **Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen innerhalb der Gesundheitswoche**

In der Gesundheitswoche können Mitarbeitende für **zwei Stunden pro Woche** die Angebote nutzen. Eine Erfassung erfolgt nicht (Vertrauensbasis). Es ist lediglich die **Abstimmung mit den Fachvorgesetzten erforderlich**.

### **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: [Gesunde Universität](#)

**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](http://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung)