

Gesundheits-Newsletter für Studierende

Sommersemester 2021 Nr. 2

Die Corona-Pandemie entspannt sich langsam, aber das Sommersemester wird noch weitgehend im digitalen Format zu Ende geführt und auch die Prüfungen werden online erfolgen. Zur Unterstützung in dieser Situation haben das universitäre Gesundheitsmanagement und der Studierendenrat mit Unterstützung des USV, des Studierendenwerks und der AOK PLUS ein Programm „Fit für die Prüfungen“ für die letzten zwei Wochen im Juni vorbereitet.

Fit in die Prüfungen

Zwei Kurse „**Lernstrategien & Zeitmanagement**“ beschäftigen sich primär mit der Vermittlung von Lese- und Lerntechniken, Prokrastination sowie Zeitmanagement, um eine effiziente Prüfungsvorbereitung zu ermöglichen. Die Kurse „**Gelassen in die Prüfung**“ haben das Ziel, Prüfungsängste zu vermeiden bzw. zu reduzieren, um die Leistungsfähigkeit in einer Prüfung zu gewährleisten.

Vom USV-Hochschulsport werden drei Online-Schnupperkurse und zwei Präsenzkurse angeboten. In „**Iron Mind – Strategy**“ wird der Geist gestärkt und die Konzentration und Aufmerksamkeit durch Meditation gestärkt. Im sportlichen „**BODEGA-Kurs**“ werden Yoga- und Pilates-Übungen für ein ganzheitliches Training miteinander vereint. „**Athleticflow**“ – der neue Fitnessrend" – kombiniert typische HIIT Trainingseinheiten mit Yoga.

Auf der Beachball-Anlage könnt Ihr die Trendsportart „**Spikeball**“ (Schmetterball) ausprobieren. Der Outdoor-Kurs „**functional-fit**“ auf dem Calisthenicspark und der Beachvolleyballanlage vereint Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Fitness-Spielformen, die jede Menge Spaß versprechen.

Mach‘ doch mal (**aktiv**) **Pause** und beuge muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und Rückenbeschwerden vor! Der digitale Pausenkurs, der Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit, verbunden mit einfachen Übungsformen zur Dehnung und Entspannung bietet, kann am Arbeitsplatz absolviert werden.

Du bist gestresst und unentspannt? Du stehst ständig unter Strom und kannst einfach nicht abschalten? Manchmal hilft es, einfach loszulassen... Im Workshop "**Lass Los**" lernst du zusammen mit dem Kommunikationspsychologen Marcel Wich aus Erfurt Progressive Muskelentspannung – eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik.

Du wolltest schon immer wissen, wie man die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt? Besonders in der Prüfungszeit suchst du nach Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen? Dann warten zwei anwendungsorientierte und interaktive Angebote zum Thema Resilienz auf dich – veranstaltet von Studierenden für Studierende im Rahmen des Seminars „Gesundheitsmanagement“. Bei dem **Workshop** mit Marcel Wich und dem **Interaktiven Vortrag** mit evidenzbasierten Übungen und spannenden Erkenntnissen aus der Forschung von Dr. Donya Gilan vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung erhältst du spannende spannende Erkenntnisse aus der Forschung sowie hilfreiche Tipps von Expert*innen, um deine Resilienz zu stärken.

Übersicht zu den Angeboten der Gesundheitswochen vom 21.06.-02.07.2021

21.06.	9:00 -11:00 Uhr	„Iron mind – Strategy“ (Meditation)	Max. 30 Teilnehmer*innen	Zoom
22.06.	10:00 -11:30 Uhr	„Lass los: Workshop Progressive Muskelentspannung“	Max. 20 Teilnehmer*innen	Webex
22.06.	10:00 -11:30 Uhr	„Lernstrategien und Zeitmanagement“ 2. Teil 29.06.	Max. 12 Teilnehmer*innen	Zoom
22.06.	10:00 -10:30 Uhr	„Aktive Pause“	Keine Begrenzung	Big Blue Button
22.06.	10:00 -12:00 Uhr	„Spikeball“	Max. 10 Teilnehmer*innen	Beachballplatz
22.06.	16:00 -17:30 Uhr	„Gelassen in die Prüfung“ 2. Teil 01.07.2021	Max. 12 Teilnehmer	Zoom
23.06.	18:45 -19:45 Uhr	„BODEGA-Moves“	Max. 30 Teilnehmer*innen	Zoom
24.06.	10:00 -11:00 Uhr	„Gelassen in die Prüfung“ 2. Teil 01.07.2021	Max. 12 Teilnehmer*innen	Zoom
24.06.	14:00 -15:00 Uhr	„functional-fit“	Max. 10 Teilnehmer*innen	Calisthenics-park
24.06.	16:00 – 17:30 Uhr	„Lernstrategien und Zeitmanagement“ 2. Teil 01.07.	Max. 12 Teilnehmer*innen	Zoom
25.06.	14:00 – 15:00 Uhr	„Athleticflow“	Max. 30 Teilnehmer*innen	Zoom
28.06.	10:00 – 11:30 Uhr	„Resilienz“ – Anwendungsorientierter Workshop	Max. 25 Teilnehmer*innen	Webex
29.06.	10:00 – 11:00 Uhr	„Aktive Pause“	Keine Begrenzung	Big Blue Button

30.06.	10:00 – 11:30 Uhr	„Resilienz“ – Interaktiver Vortrag mit Übungen	Max. 25 Teil- nehmer*innen	Webex
--------	----------------------	---	-------------------------------	-------

Anmeldung zu allen Kursen und weitere Informationen:

Moodle-Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung/
Einschreibeschlüssel: Prüfungsfit

Sorgentelefon für Studierende

Das Sorgentelefon ist auch weiter unter der Telefonnummer 0361/30252964 täglich von 19:00 bis 23:00 Uhr sowie montags, mittwochs und freitags zusätzlich von 8:00 bis 12:00 Uhr erreichbar. Auf der Homepage findet sich eine Übersicht, wie das Sorgentelefon jeweils besetzt ist: www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon
Bei Fragen und Interesse an einer Mitarbeit kann man sich an die Projektmitarbeiterin [Hannah Schneider](#) wenden.

Uni-Radel-Team auf der Zielgeraden

Unser Uni-Team beim Stadtradeln 2021 schlägt sich bislang sehr gut und belegt mit 2222 Kilometern aktuell den 30. Platz unter 151 Teams. Marie Brückner hat dabei teamintern mit sensationellen 535 Kilometern die Spitze übernommen. Für eine klimafreundliche Innenstadt kann noch bis 16. Juni mitgeradelt werden. [Hier kann man dem Team beitreten.](#)

6. Erfurter Campuslauf verschoben

Der für den 30. Juni geplante 6. Erfurter Campuslauf mit dem Lauf um die Thüringer Hochschulmeisterschaft muss erneut verschoben werden. Die Hochschulleitung hat sich darauf verständigt, dass es das falsche Signal wäre, wenn die Lehrveranstaltungen im Sommersemester Pandemie-bedingt überwiegend als digitales Format vorgesehen werden und dann eine solche Veranstaltung in Präsenz auf dem Campus stattfindet. Zudem befindet sich aktuell auch nur ein Teil der Studierenden am Standort in Erfurt. Der nächste Campuslauf wird deshalb voraussichtlich im Mai 2022 stattfinden.

Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner AOK Plus bietet umfangreiche [Informationsangebote und Gesundheitskurse im Internet](#), z.B. zum Thema Homeoffice.

Weitere Gesundheitsangebote finden Sie auf der Internetseite der **AOK PLUS** aok.de und der [Gesundheitsplattform „yuble“](#).

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement finden Sie stets aktuell unter: <https://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung>

Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

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