

## Gesundheits-Newsletter für Studierende

Nr.: 1/2023

Mit der Meditations-App entspannt in den Tag starten, eine aktive (Gymnastik-) Pause am Vormittag oder am Abend ein Treffen mit den Kommiliton\*innen auf eine lockere Runde Tischtennis – auch wenn die Unisporthalle aktuell wegen der energetischen Sanierung nicht zur Verfügung steht, haben wir im Universitären Gesundheitsmanagement mit Unterstützung der Hausverwaltung Möglichkeiten geschaffen, um Bewegungsangebote an der Uni zu fördern. Auch ein Pausenspaziergang auf dem Campus oder die Nutzung der Treppe statt des Fahrstuhls kann zum Wohlbefinden beitragen und zum Fitness-Training für den gesunden Start in den Frühling genutzt werden.

### **Achtsamkeit und Meditation mit der 7Mind-App**

Reichen sieben Minuten täglich, um entspannter und bewusster zu leben? Aber ja – mit der 7Mind-App! Speziell für Studierende gibt es in der App Achtsamkeitsübungen zu den Themen Lernstress, Prüfungsangst und stressfreies Studieren, die ganz leicht in den Alltag integriert werden können. Mit Unterstützung der BARMER Krankenkasse erhalten alle Studierenden der Uni Erfurt einen kostenfreien Jahreszugang. Melden Sie sich ganz einfach mit der Uni-Mailadresse auf <https://www.7mind.de/studierende/> an.

### **Sorgentelefon auch in der Prüfungszeit erreichbar**

Das Studium und das private Leben bzw. deren Vereinbarkeit sind nicht immer leicht. Es gibt Situationen, in denen man ein offenes Ohr braucht und sich einfach mal Dinge von der Seele reden möchte. Das Sorgentelefon von Studierenden für Studierende ist auch in der Prüfungszeit unter der Telefonnummer 0361/30252964 i.d.R. täglich von 8 bis 23 Uhr erreichbar. Auf der Website der Uni Erfurt findet sich eine Übersicht, wie das Sorgentelefon jeweils besetzt ist: [www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon](http://www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon). Bei Fragen und Interesse an einer Mitarbeit wenden Sie einfach per Mail an: [sorgentelefon@uni-erfurt.de](mailto:sorgentelefon@uni-erfurt.de).

### **Ferienangebot: Tischtennis am Abend**

Immer **montags in der Zeit von 17:30 – 20:30 Uhr** kann im UGM-Raum (ehemalige Garderobe unter dem Audimax) an drei Tischtennisplatten frei Einzel, Doppel oder Chinesisch gespielt werden. Netze sind vorhanden, Schläger und Bälle müssen selbst mitgebracht werden. Da das Angebot in der Freizeit stattfindet, besteht kein Versicherungsschutz. Hierfür muss jede/r Teilnehmer\*in selbst Sorge tragen.

**Anmeldung und weitere Informationen:** [Hier klicken!](#)

**Einschreibeschlüssel:** Tischtennis

### **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 **ab 7. März immer dienstags von 10 bis 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:** Aktive Pause

### **Schon mal was von Teqball gehört?**

Teqball ist eine neue Trendsportart, die man auf einer tischtennis-ähnlichen, aber zusätzlich gewölbten Platte spielt. Damit wird ein Mix aus Tischtennis und anderen Ballsportarten wie Fußball, Volleyball, Tennis und Handball möglich. Das Universitäre Gesundheitsmanagement und der Studierendenrat haben jeweils eine solche Platte angeschafft und planen im Sommersemester den Einsatz zu Events und Kursen im Outdoor-Bereich. Wer neugierig ist und nicht so lange warten möchte, ist zu einem Schnupper-Nachmittag **am 03.03.2023 um 14:00 Uhr** im UGM-Raum (ehemalige Garderobe unter dem Audimax) herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **Terminvorschau**

<b>27.04.2023</b>	Fahrrad-Aktionstag „Mit dem Rad an die Uni“
<b>11.05.2023</b>	7. Gesundheitstag „Ein Herz für die Gesundheit“
<b>28.06.2023</b>	7. Erfurter Campuslauf

### **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](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)