

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Nr.: 1/2023

Entspannt in den Tag starten, eine aktive (Gymnastik-) Pause am Vormittag oder zum Feierabend ein Treffen mit den Kolleg*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.

Entspannt in den Tag

Unter Anleitung von Dietlinde Schmalfuß-Plicht kann man **ab dem 08.03.2023 immer mittwochs um 8:30 Uhr** entspannt in den Tag starten. Die Mitarbeiterin der Universitätsbibliothek hat im vergangenen Jahr eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin absolviert und möchte jetzt ihr erworbenes Wissen nutzen, um Kolleg*innen durch regelmäßiges Entspannungstraining zu helfen, den verschiedensten (An-) Spannungen des Alltags zu begegnen. Im UGM-Raum (ehemalige Garderobe unter dem Audimax) wird von ihr im wöchentlichen Wechsel autogenes Training bzw. progressive Muskelentspannung angeboten. Die Teilnahme an dem 30-minütigen Angebot im Rahmen des UGM wird auf die Arbeitszeit angerechnet.

Anmeldung und weitere Informationen:

Moodle: Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung

Einschreibeschlüssel: Entspannung

„Aktive Pause“ startet wieder im März

Langes Sitzen vor dem Computer aber auch einseitige Belastungen können zu muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich führen und Rückenschmerzen verursachen. Die „Aktive Pause“ kann Abhilfe schaffen. Unsere

Übungsleiterin Susanne Wolter wird gemeinsam mit Ihnen Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Dehn- und Entspannungsübungen durchführen, damit Sie wieder mit neuer Energie in die Arbeit starten können. Der neue Kurs startet am **07.03.2023** und wird immer **dienstags um 10:00 Uhr** (als Hybridveranstaltung auch digital) im UGM-Raum (ehemalige Garderobe unter dem Audimax) stattfinden. In Gotha findet die „Aktive Pause“ **jeweils um 8:30 Uhr** im Pfeilersaal der Forschungsbibliothek statt. Die Anmeldungen vom Wintersemester bleiben aktiv. Neuanmeldungen sind möglich: Moodle: Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung **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 je 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.

Tischtennis am Abend

Neben der Tischtennis-Mittagspause am Donnerstag gibt es jetzt auch noch eine Möglichkeit zum Tischtennis nach Feierabend. Immer **montags in der Zeit von 17:30 bis 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:** Moodle: Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung **Einschreibeschlüssel:** Tischtennis

Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen bei UGM-Angeboten

Jedem/jeder Mitarbeitenden wird für die Teilnahme an einem Angebot des Universitären Gesundheitsmanagements einmal pro Woche eine halbe Stunde auf die Arbeitszeit angerechnet. Findet der Kurs während der Kernarbeitszeit statt, muss der/die Mitarbeitende eine Teilnahme zuvor mit dem/der Dienstvorgesetzten abstimmen. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten des Gesundheitsmanagements. Somit brauchen Sie sich nicht aus- und einzuloggen. Über die Anmeldung behalten wir den Überblick.

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/>

Terminvorschau

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

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