

GESUND ARBEITEN UND STUDIEREN

Im Rahmen der Gesundheitsförderung am Arbeits- und Studienplatz haben Mitarbeitende und Studierende die Möglichkeit, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch verschiedene Angebote zu verbessern.

Alle aktuellen Informationen zu den Gesundheitsangeboten der BTU sowie zur Anmeldung für Workshops und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite www.b-tu.de/gesundheitsmanagement

ANGEBOTE

BTU-Gesundheitsnewsletter

Jeden Monat informieren wir Sie in unserem BTU-Gesundheitsnewsletter zu aktuellen Gesundheitsangeboten, leckeren Rezepten, Gesundheitstipps und Übungen für den Arbeits- und Studienplatz. Den Link zum Abonnieren finden Sie auf unserer Webseite.

Individuelle Gesundheitsvorsorgeangebote

Ganzjährig haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper durch verschiedene Angebote analysieren zu lassen. So können z.B. Stressbelastungen oder Fehlhaltungen entdeckt und schnellstmöglich gegengesteuert werden.

Vorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen

Nutzen Sie die Gelegenheit im Rahmen der BTU-internen Weiterbildung an Workshops und Vorträgen, u.a. zu den Themen Ernährung, Stressmanagement, Resilienz, Vorsorge, Achtsamkeit, Selbstfürsorge uvm. teilzunehmen.

Gymnastik am Arbeitsplatz

Einmal pro Woche können Sie für 15 Minuten durch eine angeleitete aktive Pause Ihre Muskulatur stärken und Verspannungen lösen. Zusätzlich werden Atemübungen und Entspannungstechniken zum Stressabbau vorgestellt. Dieses Angebot kann sowohl in Präsenz vor Ort als auch Online durchgeführt werden.

ANMELDUNG & KONTAKT

Referat Corporate Identity Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Simone Ruhwald und Christin Barsig
E gesundheitsmanagement@b-tu.de
I www.b-tu.de/gesundheitsmanagement

Zentrale Einrichtung Hochschulsport

Catharina Buchenau
E sport@b-tu.de
I www.b-tu.de/sport

IMPRESSUM

Herausgeberin: BTU Cottbus - Senftenberg
Satz: Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung
Foto: IKMZ/Multimediazentrum

Stand: September 2024

www.b-tu.de/gesundheitsmanagement



Ergonomischer Arbeitsplatz

Die Arbeitsbedingungen haben einen großen Einfluss auf die Gesundheit. Für Ihren Arbeitsplatz können Sie sich bei uns u.a. ergonomische Mäuse und Tastaturen sowie nach Rücksprache weitere ergonomische Arbeitsmaterialien abholen.

BTU-Gesundheitswoche

Eine Woche lang haben alle Angehörigen der TU Cottbus-Senftenberg die Möglichkeit, sich ganz intensiv mit dem Thema Gesundheit und Wohlbefinden auseinanderzusetzen. Infostände, Vorträge, Kurse, Verkostungen sowie digitale Workshops sollen helfen, das Bewusstsein für sich und seinen Körper zu entwickeln.

Massagen am Campus

Mithilfe von Nacken- oder Rückenmassagen können Verspannungen gelöst werden. Genießen Sie eine wohltuende, kurze Erholung vom stressigen Alltag an den Standorten Zentralcampus und Campus Senftenberg. Es handelt sich um ein Selbstzahlangebot.

Gym-O-Fizz – Büro-Fitness-Software

Lassen Sie sich durch Figuren im Comic-Stil regelmäßig an Ihre Aktivpause erinnern. Neben Gymnastikübungen können Sie Augenübungen und Meditationen während langen Arbeitsphasen am Bildschirm nutzen und individuell einstellen.

Outdoor-Bewegungsparcours

Am Zentralcampus (Konrad-Wachsmann-Allee) haben Sie jederzeit die Möglichkeit, selbstständig an insgesamt 7 verschiedenen Trainingsgeräten Ihren Körper zu kräftigen und Ihre Bewegung zu fördern. Der Hochschulsport bietet ebenfalls einen Kurs zum gemeinsamen Training in der Gruppe an.

Gripeschutzimpfung

Eine echte Virusgrippe (Influenza) ist keine einfache Erkältungskrankheit, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Insbesondere chronisch Kranke, Menschen ab 60 Jahre sowie Schwangere sollten sich impfen lassen, da bei diesen Bevölkerungsgruppen ein erhöhtes Risiko besteht. Die jährliche Gripeschutzimpfung wird daher auch am Zentralcampus und am Campus Senftenberg angeboten.

Kursprogramm des Hochschulsports

Zu Beginn der Vorlesungszeit werden die neuen Hochschulsportkurse freigeschaltet. Von Aikido über Krafttraining, Wassersport bis Zumba, beim vielfältigen Sportangebot an beiden Standorten (Zentralcampus, Campus Senftenberg) ist für alle etwas Passendes dabei.

Sportliche Teamevents

Weil es gemeinsam einfach schöner ist: Starten Sie gemeinsam im BTU-Team durch, ob beim jährlichen Stadtradeln, DAK-Firmenlauf oder Drachenbootrennen.

Grüner Seminar- und Besprechungsraum

Der Fakultätsgarten am Siemens-Halske-Ring 8 und der Lehmbau an der Konrad-Wachsmann-Allee am Zentralcampus können auch für Teambesprechungen oder zum Lernen an der frischen Luft genutzt werden.

Fit und gesund durchs Studium

BARMER Campus Coach: Das kostenlose Präventionsprogramm ist speziell auf den Studierendenalltag ausgerichtet. Neben spannenden Beiträgen zum Thema Mental Health, Food & Fitness, Social Stuff sowie den Survival Guide Studium, gibt es einem kostenlosen Zugang zur Achtsamkeits- und Meditationsapp „7Mind Study“ sowie wertvolle Online-Events zum Thema Gesund durchs Studium.

TK-Mentalstrategien: Zunehmender Leistungsdruck, eine Vielzahl an Prüfungen, Zeit- und Termindruck sind häufig der ganz normale Studienalltag. Der dadurch entstehende Stress hat Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit im Studium. Mit dem evidenzbasierten Training lernen Sie Anforderungen im Studium und entspannende Phasen in gesunder Balance halten zu können.

Fahrrad an der BTU

Die „AG Fahrradfreundliche BTU“ setzt sich durch verschiedene Angebote dafür ein, dass durch die Verbesserung der Infrastruktur auf dem Campus möglichst viele Personen gern mit dem Fahrrad zur BTU kommen. Wenn Sie Fragen haben oder aktiv in der AG mitarbeiten möchten, nehmen Sie Kontakt mit der AG unter fahrradfreundlich@b-tu.de auf. Die kostenfreie Nutzung vom „BTU-Leihrad“ für Dienstwege

ist über den Dienstreiseantrag und nach Rücksprache unter carmen.richter@b-tu.de möglich.

Betriebliches Eingliederungsmanagement

Nach einer längeren Unterbrechung fällt vielen Mitarbeitenden der Einstieg in den Arbeitsalltag nicht leicht. Wir unterstützen Sie bei der Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz.

Betriebsarzt

Mitarbeitende, die eine Konsultation beim Betriebsarzt oder einen Sehtest benötigen, melden Sie bitte beim Verwaltungsbereich Personal, Ansprechperson Frau Müller-Hoffmann (anika.mueller-hoffmann@b-tu.de).

Bildschirmarbeitsplatzbrille

Mitarbeitende, die eine Bildschirmarbeitsplatzbrille benötigen, bekommen vom Land Brandenburg einen Zuschuss. Die Antragsformulare finden Sie im Intranet.

Blutspende

In Campusnähe werden regelmäßig Blutspendetermine durch den DRK-Blutspendedienst in Cottbus und Senftenberg angeboten.

Beratungs- und Unterstützungsangebote

Neben den Ansprechpersonen vom

Gesundheitsmanagement:

gesundheitsmanagement@b-tu.de und dem

Hochschulsport:

sport@b-tu.de

stehen Ihnen weitere Anlaufstellen zur Verfügung:

Arbeitsschutz, Erstunterweisung, Sicherheitsbegehung:

arbeitsschutz@b-tu.de

Barrierefreiheit in Studium:

karras@b-tu.de

Schwerbehindertenberatung:

sbv@b-tu.de

Psychologische Beratung für Studierende durch die Studienberatung:

Terminvereinbarung über jana.schneider@b-tu.de

Psychologische Beratung für Studierende durch das Studentenwerk Frankfurt (Oder):

Terminvereinbarung über service-cb@swffo.de