



BTU-GESUNDHEITS-  
WOCHE 2024  
„FÜHL DICH GUT“

19. BIS 23. FEBRUAR 2024

# BTU-GESUNDHEITSWOCHE 2024

## „FÜHL DICH GUT“

Wir laden alle Beschäftigten und Studierenden herzlich zur **BTU-Gesundheitswoche „Fühl dich gut“ vom 19.02.2024 bis 23.02.2024** ein. Eine Woche lang haben Sie die Möglichkeit **vor Ort am Zentralcampus und digital** an exklusiven Workshops, Infoständen, Vorträgen und Kursen teilzunehmen. Lassen Sie sich zu Themen wie intuitive Ernährung, Körpersprache, Haut- & Augengesundheit, Resilienz, Faszien, Psychohygiene, 1. Hilfe bei Kindern und Senioren uvm. für Ihre Gesundheit inspirieren und informieren.

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Angeboten eine Voranmeldung über **gesundheitsmanagement@b-tu.de** notwendig ist.

Die Teilnahme an der BTU-Gesundheitswoche ist für Beschäftigte Arbeitszeit.

Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme.

Ihr Team des Bereichs Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Unsere Online-Angebote erreichen Sie unter folgendem Link:

<http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>



Übrigens: Wenn Sie keine aktuellen Gesundheitsangebote verpassen wollen, abonnieren Sie gerne unseren monatlichen BTU-Gesundheitsnewsletter unter

[www.b-tu.de/gesundheitsmanagement/betriebliche-gesundheitsfoerderung](http://www.b-tu.de/gesundheitsmanagement/betriebliche-gesundheitsfoerderung)

# PROGRAMM

**MONTAG, 19.02.2024**

## ONLINE-ANGEBOTE

**8:45-9 Uhr Eröffnung der BTU-Gesundheitswoche 2024 durch BTU-Kanzler Robert Denk**

Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>

**9-9:45 Uhr: Online-Vortrag „Purpose – Sinn des Lebens“ (Techniker Krankenkasse)**

Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>

Wer bin ich... Warum bin ich hier? Was ist der Sinn des Lebens? Eine Frage, die generationenlang Philosophen, Denker und Träumer beschäftigt hat, ohne dabei zu klaren Antworten zu gelangen. Durch psychologische und wissenschaftliche Erkenntnisse möchten wir gemeinsam einen Schritt näher an die eigene Lebenserfüllung herantreten.

Der Vortrag lädt dazu ein, den Sinn des Lebens nicht als abstraktes Konzept, sondern als eine persönliche Reise zu betrachten. Welche inneren Antriebe und Überzeugungen beeinflussen Ihre Entscheidungen? Wie können Sie Ihre Talente und Leidenschaften in Einklang mit Ihrem persönlichen Sinn setzen? Finden Sie es heraus!

**10-10:45 Uhr: Online-Vortrag „Augenentspannung“ (Techniker Krankenkasse)**

Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>

Alles im Blick? Unsere Welt hat sich in den letzten Jahren zunehmend digitalisiert und wir starren täglich viele Stunden auf den Bildschirm. Das bedeutet eine große Belastung für unsere Augen. Durch die ständige Nahsicht sind unsere Augen permanent angespannt, was nicht zuletzt auch zu Verspannungen im Nackenbereich führen kann. Auch Kopfschmerzen sind eine häufige Folge, begleitet von einem Trockenheitsgefühl der Augen.

Im Vortrag werden hilfreiche Tipps und Tricks mit an die Hand gegeben, wie die Augen auf simple, aber effektive Art und Weise trainiert und entspannt werden können. Durch effektive Übungen wird der Tränenfluss angeregt und die Augenkoordination gefördert.

*Ausblick Gesundheitsangebote 2024: Wenn Sie Interesse an einem Sehtest haben, können Sie sich schon jetzt beim VB1 Personal ([anika.mueller-hoffmann@b-tu.de](mailto:anika.mueller-hoffmann@b-tu.de)) für einen Termin vormerken lassen.*

**11-11:45 Uhr: Online-Vortrag „Intuitive Ernährung – Zurück zum Bauchgefühl“ (Techniker Krankenkasse)**

Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>

Essen Sie nach Diäten und Plänen? Eigentlich weiß der eigene Körper ganz genau, was gut für ihn ist, doch wir haben es verlernt, auf ihn zu hören. So kommt es, dass viele Menschen sich in ihrem Körper nicht wohl fühlen. Um dem entgegenzuwirken, werden häufig strenge Diäten praktiziert. Oft sind Schuldgefühle die Folge, wenn man es nicht schafft, die strengen Regeln durchzuhalten. Folglich

fühlt man sich schnell schlechter als vorher und nimmt oftmals sogar zu.

Kennen Sie intuitives Essen? Es geht hierbei darum, dass Sie selbst entscheiden was und wann Sie essen möchten. Lernen Sie wieder auf den eigenen Körper zu hören. Im Vortrag werden Ihnen Tipps gegeben, wie Sie intuitives Essen wieder erlernen können und Ihr eigenes Körpergefühl zurückfinden. Dabei stehen Freude und Genuss am Essen im Vordergrund.

### **13-13:45 Uhr: Online-Vortrag „Body Language“ (Techniker Krankenkasse)**

**Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>**

Körpersprache? Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte – oder? Powerpositionen heben die Stimmung und geben uns Selbstbewusstsein und unsere Mimik und Gestik teilen Informationen darüber mit, wie wir uns fühlen und was in uns vorgeht. Was steckt dahinter und wie können wir die nonverbale Kommunikation für uns und unsere Produktivität nutzen?

### **14-14:45 Uhr: Online-Vortrag „Intuition - Hör auf dein Bauchgefühl“ (Techniker Krankenkasse)**

**Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>**

Kopf vs. Bauch? Im hektischen Alltag sind wir oft gefangen in einem Strudel aus rationalen Überlegungen und Entscheidungsprozessen. Demgegenüber steht unsere Intuition oder auch Bauchgefühl genannt - eine wertvolle Ressource, die in einer Welt, die von Logik und Vernunft dominiert wird, leicht in Vergessenheit gerät. Wie können wir die Balance zwischen Verstand und Bauchgefühl wiederfinden? Lernen Sie Ihre innere Stimme besser zu verstehen und bei fundierten Entscheidungen gezielt zu nutzen. Erfahren Sie praktische Methoden zur Intuitionsstärkung in verschiedenen Lebensbereichen.

## **PRÄSENZ-ANGEBOTE**

### **9-17 Uhr: Gesundheits-Checkup „Resilienz-Guide“ (Techniker Krankenkasse)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.20**

In der heutigen Zeit sind wir zunehmend vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Das Vorhandensein bzw. der Aufbau von Schutzfaktoren kann die Resilienz eines Menschen positiv beeinflussen und zu einer gelungenen Stress- und Krisenbewältigung führen.

Aus den Ergebnissen des Testes werden hilfreiche Maßnahmen und Strategien erarbeitet, die zur Stärkung der Resilienz im Alltag genutzt werden können.

*Voranmeldung erforderlich unter: [gesundheitsmanagement@b-tu.de](mailto:gesundheitsmanagement@b-tu.de)*

### **11-16 Uhr: Klassische Massage (Physiotherapie Gärtner)**

**Ort: Zentralcampus, Verfügungsgebäude 1C, Raum 0.19**

Mithilfe von Nacken- oder Rückenmassagen können Verspannungen gelöst werden. Genießen Sie eine wohltuende, kurze Erholung im Berufsalltag. Es handelt sich um ein Selbstzahlangebot. Bitte bringen Sie zum Termin ein großes Handtuch mit.

*Voranmeldung erforderlich unter: [gesundheitsmanagement@b-tu.de](mailto:gesundheitsmanagement@b-tu.de)*

### 11:30-11:50 Uhr: Bewegungsparcours (ZE Hochschulsport)

**Ort: Zentralcampus, „Fit@Campus“ auf der Wachsmann- Allee**

Entspannung pur am Bewegungsparcours „Fit@Campus“. An der frischen Luft lernen Sie den Bewegungsparcours der BTU am Zentralcampus kennen und probieren vor Ort vielfältige und belebende Übungen aus, um anschließend erfrischt an den Schreibtisch zurückzukehren. Sportsachen sind für dieses kurze Angebot nicht erforderlich.

### 14:30-15:25 Uhr: Sportkurs „Bauch-Beine-Po“ (ZE Hochschulsport)

**Ort: Sporthalle Zentralcampus, Gymnastikraum**

Dieser Kurs beginnt mit einem motivierenden Warm-up zu flotter Musik. Danach werden Sie in einem intensiven Workout speziell Ihre Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur trainieren, um Ihre Körperspannung zu verbessern und eine gesunde Körperhaltung zu erlangen. Mit einem gezielten Dehnprogramm für die zuvor beanspruchten Körperregionen wird die Stunde abgerundet.

### 15:30-16:25 Uhr: Sportkurs „Faszien-Training“ (ZE Hochschulsport)

**Ort: Sporthalle Zentralcampus, Gymnastikraum**

Dieser Kurs dient zur Verbesserung des Körpergefühls, der Steigerung der Beweglichkeit und dem Abbau von Spannungen in der Muskulatur. Das Training startet mit einer leichten Mobilisation und Stretchingeinheit für den ganzen Körper, um danach das Faszientraining mit verschiedenen Hilfsmitteln fortzuführen. Dabei werden Sie Faszienrollen, Holzstäbe und Faszienbälle nutzen, um durch diese Selbstmassage die Nährstoffversorgung des Bindegewebes, der Sehnen und Muskulatur zu verbessern.

*Ausblick Gesundheitsangebote 2024: Sie wollen wissen, wie es um Ihren aktuellen Faszien-Status bestellt ist? Dann lassen Sie sich gleich bei uns vormerken für unser Gesundheitsvorsorgeangebot „Faszien-Check für Vielsitzer“ unter [gesundheitsmanagement@b-tu.de](mailto:gesundheitsmanagement@b-tu.de).*

## DIENSTAG, 20.02.2024

Dieser Tag findet ausschließlich vor Ort am Zentralcampus statt. Kommen Sie vorbei und ins Gespräch mit vielen internen und externen (Gesundheits-)Anbieter\*innen!

### 10-14 Uhr: Informations- Beratungs- und Mitmachstände

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Flur im Erdgeschoss**

Mit dabei sind:

- AG Fahrradfreundliche BTU
- AOK Nordost
- Barmer
- Deutsches Rotes Kreuz
- Deutsche Rentenversicherung
- BTU Familienbüro
- Gesamtpersonalrat der BTU
- ICO Innenprojekt Cottbus
- Pflegestützpunkt Cottbus
- REKIS Cottbus
- Schwerbehindertenvertretung der BTU
- Techniker Krankenkasse
- Zentrale Einrichtung Hochschulsport

## PRÄSENZ-ANGEBOTE

### **10-11 Uhr: Vortrag „Was passiert eigentlich in einer Selbsthilfegruppe?“ (REKIS Cottbus)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.16**

Gruppentreffen ohne Arzt und Therapeut- klappt das? Ist eine Selbsthilfegruppe auch etwas für mich? Kostet die Teilnahme an einem Gruppentreffen etwas? Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe? Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen die Koordinatorin der Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus, Angelika Koal.

### **11-12 Uhr: Vortrag „Mit RV Fit gesund durch den Arbeitsalltag“ (Deutsche Rentenversicherung)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.16**

RV Fit ist das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung. Ob Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme: RV Fit hilft Ihnen, gesund und fit zu bleiben. RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl. Erfahren Sie mehr im Vortrag!

### **13-14 Uhr: Vortrag „Schwerbehindertenrecht in der Praxis“ (Prof. Dr. jur. Andreas Wien)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.16**

Der Vortrag liefert einen Überblick über die Rechte behinderter, schwerbehinderter Personen oder ihnen gleichgestellten Personen und zeigt auf, was u.a. bei der Einstellung, Prävention, Personalentwicklung und Kündigung von Menschen mit Einschränkungen entsprechend der gesetzlichen Regelungen genau beachtet werden muss.

## MITMACH-ANGEBOTE

### **10-14 Uhr: Große Blutspendeaktion (DRK Blutspende)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.18, 0.19, 0.20**

Sie sind über 18 Jahre alt, haben mehr als 50 kg Körpergewicht und fühlen sich gesund und fit zum Blutspenden? Die Blutspende selbst dauert nur ca. 10 Minuten. Für den gesamten Spendenablauf sollten Sie ca. 1 Stunde Zeit einplanen. Bitte essen und trinken Sie ausreichend und erscheinen Sie mit Ihrem Personalausweis zu Ihrem reserviertem Termin.

*Bitte reservieren Sie sich für die Blutspende einen Termin unter:*

[https://terminreservierung.blutspende-nordost.de/m/BTU\\_Zentralcampus](https://terminreservierung.blutspende-nordost.de/m/BTU_Zentralcampus)

### **10-14 Uhr: „Mental Health Parcours“ (Techniker Krankenkasse)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.17**

Mentale Gesundheit spielerisch erfahrbar machen: Was genau ist eigentlich mentale Gesundheit? Wie kann ich mein Wohlbefinden fördern? Und wie entwickle ich ein positives Mindset? Die Teilnehmenden wandern von Station zu Station und erhalten so auf interaktive und praxisnahe Weise Antworten auf diese Fragen.

### **10-14 Uhr: „Body-Check – Körperanalyse für eine gesunde Mitte“ (Barmer)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Beratungsstand der Barmer**

Die Zahl auf der Waage wird leider viel zu oft als Indikator für körperliche Gesundheit und Fitness gesehen. Doch egal, ob die Waage der beste Freund oder der größte Feind ist – es gibt aussagekräftigere Methoden, um herauszufinden, was im Körper vor sich geht. Eine davon ist, die Körperzusammensetzung zu ermitteln. Mit dem Body-Check erfahren Sie in wenigen Minuten, wie sich Ihr Körper zusammensetzt und was Sie tun können, wenn Sie daran etwas ändern möchten.

### **10-14 Uhr: Balance-Board (AOK Nordost)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Beratungsstand der AOK Nordost**

Wie gut ist Ihre Körperstabilität? Testen Sie es aus auf dem „Balance Board“!

### **15-15:45 Uhr: Sportkurs „Pilates“ (ZE Hochschulsport)**

**Ort: Sporthalle Zentralcampus, Gymnastikraum**

Pilates stärkt und stabilisiert insbesondere die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Damit kann Rückenbeschwerden sicher und effektiv vorgebeugt werden. Das Training verbessert die Beweglichkeit und schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper.

Einst zu Heilzwecken von Joseph H. Pilates entwickelt, spricht Pilates diejenigen an, die Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen möchten.

### **ONLINE-ANGEBOT**

#### **10-12 Uhr: Onlinesprechstunde „Wo drückt der Schuh?“ (Gesamtpersonalrat)**

**Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>**

Haben Sie Wünsche oder Anregungen – sprechen Sie uns an. Der Gesamtpersonalrat ist für Sie da!

## **MITTWOCH, 21.02.2024**

### **PRÄSENZ-ANGEBOTE**

#### **8-17 Uhr: Gesundheits-Checkup „Hautscreening“ (Barmer)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.20**

Nutzen Sie das einmalige Gesundheitsvorsorgeangebot des Hautscreenings und lassen Sie Ihre Haut von einem Facharzt/Fachärztin hinsichtlich Hautstatus, Gefäßveränderungen der Haut, Viruserkrankungen, Pilzkrankungen, entzündliche und stressbedingte Hauterkrankungen beurteilen.

*Voranmeldung erforderlich unter: [gesundheitsmanagement@b-tu.de](mailto:gesundheitsmanagement@b-tu.de)*

#### **10-14 Uhr: Infostände der Krankenkassen: Entdecken Sie Ihre Wohlfühl-Optionen!**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.19**

Nutzen Sie die Möglichkeit, direkt mit den Ansprechpartner\*innen verschiedener Krankenkassen in Kontakt zu treten und lassen Sie sich locker und unkompliziert über Ihre Gesundheitsoptionen informieren. Mit dabei sind unsere Gesundheitskooperationspartner\*innen AOK Nordost, Barmer und Techniker Krankenkasse.

### **11-12 Uhr: Vortrag „Vorsorgevollmacht“ (Betreuungsbehörde Cottbus)**

**Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.18**

Wer wegen eines Unfalls oder einer Krankheit nicht mehr für sich selbst entscheiden kann, braucht einen gesetzlichen Vertreter. Wer keine rechtliche Betreuung möchte, sondern lieber selbst festlegt, wer im Fall der Fälle wichtige Entscheidungen trifft, sollte eine Vorsorgevollmacht verfassen. Erfahren Sie, was dabei zu beachten ist und welche neuen Regelungen ab 2024 gelten.

### **11:30-11:50 Uhr: Bewegungsparcours (ZE Hochschulsport)**

**Ort: Zentralcampus, „Fit@Campus“ auf der Wachsmann- Allee**

Entspannung pur am Bewegungsparcours „Fit@Campus“. An der frischen Luft lernen Sie den Bewegungsparcours der BTU am Zentralcampus kennen und probieren vor Ort vielfältige und belebende Übungen aus, um anschließend erfrischt an den Schreibtisch zurückzukehren. Sportsachen sind für dieses kurze Angebot nicht erforderlich.

### **14:30-15:30 Uhr: Sportkurs „Faszien-Training“ (ZE Hochschulsport)**

**Ort: Sporthalle Zentralcampus, Gymnastikraum**

Dieser Kurs dient zur Verbesserung des Körpergefühls, der Steigerung der Beweglichkeit und dem Abbau von Spannungen in der Muskulatur. Das Training startet mit einer leichten Mobilisation und Stretchingeinheit für den ganzen Körper, um danach das Faszientraining mit verschiedenen Hilfsmitteln fortzuführen. Dabei werden Sie Faszienrollen, Holzstäbe und Faszienbälle nutzen, um durch diese Selbstmassage die Nährstoffversorgung des Bindegewebes, der Sehnen und Muskulatur zu verbessern.

*Ausblick Gesundheitsangebote 2024: Sie wollen wissen, wie es um Ihren aktuellen Faszien-Status bestellt ist? Dann lassen Sie sich gleich bei uns vormerken für unser Gesundheitsvorsorgeangebot „Faszien-Check für Vielsitzer“ unter [gesundheitsmanagement@b-tu.de](mailto:gesundheitsmanagement@b-tu.de).*

## **ONLINE-ANGEBOTE**

### **9-9:45 Uhr: Online-Vortrag „Stress besiegen mit Kopf und Körper“ (Barmer)**

**Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>**

Im täglichen Leben begegnen wir vielen herausfordernden Situationen, die dem Kopf und Körper einiges an Stress abverlangen. Der Workshop bietet eine Vielzahl an Soforthilfetools bei/gegen Stress und negativen Emotionen, um durch das richtige Mindset und Körperbewegungen zu mehr mentaler Stärke zu kommen.

### **10-11 Uhr: Online-Vortrag „Rundum Kopfgesund“ (Barmer)**

**Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>**

Der Vortrag gibt einen grundlegenden Überblick rund um das Thema Kopfschmerz (primäre Kopfschmerzen) und vermittelt wichtiges Basiswissen zu allgemeinen und insbesondere arbeitsplatzbezogenen Auslösern und Verstärkern von einer der häufigsten Kopfschmerzformen in Deutschland, dem Spannungskopfschmerz.



### 11-11:15 Uhr: Online-Angebot „Gymnastik am Arbeitsplatz“ (ZE Hochschulsport)

Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>

Schnell, entspannend, wirksam: Unter Anleitung lernen Sie kurze, einfache Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen, körperlich und geistig fit am Arbeitsplatz zu bleiben.

## DONNERSTAG, 22.02.2024

### PRÄSENZ-ANGEBOTE

#### 8-17 Uhr: Gesundheits-Checkup „Muskeltonusmessung“ (Techniker Krankenkasse)

Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.20

Verspannungen treten häufig im Bereich der Rückenmuskulatur, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich auf. Ungünstige Körperhaltungen können auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur und damit zu erhöhter Muskelspannung führen. Mit der Muskeltonusmessung werden diese aufgespürt.

*Voranmeldung erforderlich unter: [gesundheitsmanagement@b-tu.de](mailto:gesundheitsmanagement@b-tu.de)*

#### 9-10:30 Uhr: „Fit in Erste Hilfe Kind“ (DRK Cottbus)

Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.18

Sie möchten eine Wissensauffrischung zu lebensrettenden Maßnahmen? Themen wie Bewusstseinslage feststellen, stabile Seitenlage, Herz-Lungenwiederbelebung und das Thema Verschlucken werden in diesem Kurs aufgegriffen.

*Voranmeldung erforderlich unter: [gesundheitsmanagement@b-tu.de](mailto:gesundheitsmanagement@b-tu.de)*

#### 11-12:30 Uhr: „Fit in Erste Hilfe Senioren“ (DRK Cottbus)

Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.18

Frischen Sie Ihr Wissen zu Themen wie Bewusstseinslage feststellen, stabile Seitenlage, Herz-Lungenwiederbelebung, der Umgang mit einem Defibrillator, Herzinfarkt und Schlaganfall mit Symptomen und Maßnahmen auf.

*Voranmeldung erforderlich unter: [gesundheitsmanagement@b-tu.de](mailto:gesundheitsmanagement@b-tu.de)*

#### 13-14:30 Uhr: Vortrag „Wie mache ich meine Wohnung fit für mein Alter“ (Pflegestützpunkt Cottbus)

Ort: Zentralcampus, Hauptgebäude, Raum 0.18

Wenn Herz und Gelenke schwächeln oder schwere Erkrankungen die gewohnte Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit beschränken, ist man gezwungen, seine Wohnsituation kritisch zu betrachten. Kann man in den eigenen vier Wänden bleiben? Was ist nötig, um möglichst lange selbständig im gewohnten Wohnumfeld zu bleiben? Wer kann in dieser Situation unterstützen? Was gibt es für Alternativen und Wohnformen? Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren.

### 15-15:45 Uhr: Sportkurs „Wirbelsäulengymnastik“ (ZE Hochschulsport)

**Ort: Sporthalle Zentralcampus, Gymnastikraum**

Die Wirbelsäule ist die Stütze des menschlichen Körpers. Durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsabläufe sind verspannte bzw. erschlaffte Muskeln der häufigste Grund für Rückenschmerzen. Diese spezielle Gymnastik stärkt die Rückenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und verbessert die Körperhaltung.

### ONLINE-ANGEBOTE

#### 9-9:45 Uhr: Online-Vortrag „Achtsamkeit“ (AOK Nordost)

**Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>**

Lernen Sie in dem Vortrag, was Achtsamkeit ist, welche Vorteile Achtsamkeitstraining bietet und wie Sie achtsame Gedanken in Ihren Alltag integrieren können.

#### 10-10:45 Uhr: Online-Vortrag „Entspannung“ (AOK Nordost)

**Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>**

Lernen Sie in diesem Vortrag, was Entspannung ist, welche unterschiedlichen Entspannungstechniken es gibt und wie Sie Ihre Entspannung auch in herausfordernden Situationen bewahren können.

#### 11-11:45 Uhr: Online-Vortrag „Genusstraining“ (AOK Nordost)

**Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>**

Sie lernen in diesem Vortrag, wie Sie Ihren Körper und Geist aktivieren können und welcher Zustand sich im Anschluss einstellt. Vermittelt werden einfache Übungen, die Sie auch jederzeit alleine umsetzen und nachmachen können. Bequeme Kleidung ist wünschenswert.

## FREITAG, 23.02.2024

### PRÄSENZ-ANGEBOT

#### 9-12 Uhr: Workshop „Loslassen und zu neuer Kraft finden - ein Workshop mit Kundalini Yoga und Meditation“ (Arielle Kohlschmidt)

**Ort: Zentralcampus, Sporthalle, Gymnastikraum**

Die meisten unserer Krankheiten erwachsen aus langjährigem Stress.

Um zu entspannen müssen wir eigentlich nur loslassen. Aber oft ist das so schwer! Das liegt daran, dass wir insbesondere im Alltag von Stresshormonen gesteuert werden. In dem Workshop wird Kundalini Yoga und Meditation praktiziert und Sie erhalten effektive Techniken, wie Sie aus dem Stress herauskommen. Das Geheimnis der Veränderung ist es, all die Energie nicht in den Kampf gegen das Alte zu stecken, sondern in den Aufbau des Neuen.

### ONLINE-ANGEBOT

#### 10:30-10:45 Uhr: Online-Angebot „Gymnastik am Arbeitsplatz“ (ZE Hochschulsport)

**Ort: Webex-Raum <http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2024>**

Schnell, entspannend, wirksam: Unter Anleitung lernen Sie kurze, einfache Übungen kennen, die Sie dabei unterstützen, körperlich und geistig fit am Arbeitsplatz zu bleiben.

# UNTERSTÜTZER\*INNEN

Wir danken all unseren Partner\*innen für Ihre Unterstützung:

- AOK Nordost
- BARMER
- Betreuungsbehörde Cottbus
- BTU-Familienbüro
- BTU-Gesamtpersonalrat
- DRK Cottbus
- DRV
- AG Fahrradfreundliche BTU
- Gesamtpersonalrat
- ICO Innenprojekt Cottbus
- Arielle Kohlschmidt
- Pflegestützpunkt Cottbus
- Physiotherapie Gärtner
- REKIS Cottbus
- Schwerbehindertenvertretung
- Techniker Krankenkasse
- Zentrale Einrichtung Hochschulsport

# ANMELDUNG & KONTAKT

Referat Corporate Identity

Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Simone Ruhwald

E [gesundheitsmanagement@b-tu.de](mailto:gesundheitsmanagement@b-tu.de)

[www.b-tu.de/gesundheitsmanagement](http://www.b-tu.de/gesundheitsmanagement)

## IMPRESSUM

Herausgeberin: BTU Cottbus - Senftenberg

Satz: Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Foto: IKMZ/Multimediazentrum

Stand: Januar 2024

[www.b-tu.de](http://www.b-tu.de)