

A woman with long dark hair, wearing a brown and white striped sweater and black pants, is sitting cross-legged on a patterned rug. She is wearing large black headphones and has her eyes closed, appearing to be in a meditative state. To her left is a large green plant with broad leaves. In the background, there is a green chalkboard and a small Buddha statue. A large, fluffy white cushion is visible in the foreground on the right. A blue and green wavy graphic element is overlaid on the left side of the image, containing the event text.

GESUNDHEIT ERLEBEN BTU-GESUNDHEITS- WOCHE 2025

27. BIS 31. JANUAR 2025

BTU-GESUNDHEITSWOCHE 2025

„GESUNDHEIT ERLEBEN“

Wir laden alle Beschäftigten und Studierenden recht herzlich zur diesjährigen **BTU-Gesundheitswoche „Gesundheit erleben“** vom **27.01.2025 bis 31.01.2025** ein. Eine Woche lang haben Sie die Möglichkeit online als auch vor Ort am Zentralcampus und Campus Senftenberg an Vorträgen, Workshops, individuellen Gesundheitsvorsorgeangeboten und Sportkursen teilzunehmen.

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:
<https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>



Übrigens: Wenn Sie keine aktuellen Gesundheitsangebote verpassen wollen, abonnieren Sie gerne unseren monatlichen **BTU-Gesundheitsnewsletter** unter <https://www.b-tu.de/unileben/sport-gesundheit/gesundheitsmanagement/gesund-arbeiten-und-studieren>

PROGRAMM

MONTAG, 27. JANUAR 2025

ONLINE-ANGEBOTE

8:45-9 Uhr: Eröffnung der BTU-Gesundheitswoche 2025 durch Prof. Peer Schmidt (Vizepräsident für Studium und Lehre)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

9-10 Uhr: Zwischen Beruf und Familie – den Alltag gut meistern (Techniker Krankenkasse)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

Die Gründung einer eigenen Familie ist wunderschön und eine große Herausforderung zugleich. Das Leben, wie es bisher gelebt wurde, steht Kopf. Oft kommen auch ganz persönliche Themen und Herausforderungen auf, die geklärt werden wollen. Wer bin ich jetzt? Was zeichnet mich aus? Wie soll ich das schaffen? Dieser Vortrag beleuchtet die Herausforderungen und Potentiale der jungen Familie und gibt gleichzeitig Tipps, wie der neue Lebensabschnitt gemeinsam erfolgreich begangen werden kann.

10-11 Uhr: Holistic Health: Einmal mehr Lebensqualität bitte (Move Up)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

Holistic Health rückt immer mehr in den Fokus und gewinnt an Bedeutung. Es bezeichnet einen Ansatz, bei dem der Mensch als ganzheitliches Wesen betrachtet wird, dessen körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Aspekte miteinander in Verbindung stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Doch wie gelingt es, all diese Bereiche im stressigen Alltag in Balance zu halten? Lernen Sie den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele kennen und erhalten Sie spannenden Input aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit.

11-12 Uhr: Achtsamkeitsworkshop (Dr. Tina Böhme)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

Dr. Tina Böhme – Die Psychologin, Coachin, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin zeigt Ihnen, wie Sie mit dem „Alltags-ABS“ aus Achtsamkeit, Bewegung und Selbstliebe gelassen und gestärkt durch Ihr Leben gehen können – auch oder gerade in herausfordernden Phasen (inkl. angeleiteter Achtsamkeits-Übung).

Weiterführendes Angebot: Im Februar/März 2025 wird es 4 kleine 30-minütige Online-Praxisworkshops zum Thema „Achtsame Auszeit“ mit Frau Dr. Böhme geben. Mehr Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite.

13-14 Uhr: Mit RV Fit gesund durch den Arbeitsalltag (Deutsche Rentenversicherung)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

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!

PRÄSENZANGEBOTE ZENTRALCAMPUS

10-15 Uhr: Klassische Massage (Physiotherapie Gärtner)

Ort: Zentralkampus, 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 25 Euro und ein großes Handtuch mit.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

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

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

An der frischen Luft lernen Sie den Bewegungsparcours der BTU am Zentralkampus kennen und probieren vor Ort vielfältige und belebende Übungen aus, um anschließend erfrischt an den Schreibtisch zurückzukehren. Sportsachen sind nicht erforderlich.

PRÄSENZANGEBOTE CAMPUS SENFTENBERG

10-15 Uhr: Vorsorgeangebot „Body-Check – Körperanalyse für eine gesunde Mitte“ (Barmer)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 2, Raum 2.209

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.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

10-15 Uhr: Vorsorgeangebot „Venen-Check“ (Barmer)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 2, Raum 2.209

Unsere Venen leisten täglich Schwerarbeit! Sie transportieren sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen. Von den Beinen muss das Blut 1,5 Meter gegen die Schwerkraft transportiert werden. Diese Leistung verdeutlicht, wie wichtig gesunde Venen für den Menschen sind. Bei unserem Venen-Check wird eine evtl. vorhandene Schwäche des Venensystems deutlich.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

10-15 Uhr: Vorsorgeangebot „Medimouse – Rückenscreening“ (Barmer)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 2, Raum 2.211

Jahrelange Fehlbelastungen, etwa durch den täglichen Sitz-Marathon am Schreibtisch, können zu Haltungsschäden führen, bei denen die Beweglichkeit der Wirbelsäule eingeschränkt wird. Mit

der MediMouse® lassen sich unter anderem Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule im Rahmen einer strahlenfreien 3D-Messung erkennen. Dabei handelt es sich um einen Scanner, mit dem sich der Rücken manuell „abfahren“ lässt, um etwaige Wirbelverformungen feststellen zu können.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

14-14:45 Uhr: Sportkurs „Pilates“ (ZE Hochschulsport)

Ort: Campus Senftenberg, Sporthalle

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, welches körperliche Bewegung und die Atmung in Einklang bringt. Das Training dient vor allem der Kräftigung der tiefliegenden Bauch-, Rücken- & Beckenbodenmuskulatur und beinhaltet Kraft-, Stabilisations- & Dehnungsübungen in Zusammenarbeit mit bewusster Atmung. Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten; Pilates stärkt die Muskulatur, regt den Kreislauf an, steigert die Kondition und Koordination und verbessert die Körperhaltung & -wahrnehmung.

DIENSTAG, 28. JANUAR 2025

ONLINE-ANGEBOTE

9-10 Uhr: Männergesundheit (Techniker Krankenkasse)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

Im Alltag verhalten sich Männer oft weniger gesundheitsbewusst als Frauen. Dies liegt oft an tradierten Männerrollen, der höheren Bereitschaft Risiken einzugehen, einem höheren Alkoholkonsum, unbewusster Ernährung und geringerer Teilnahme an Präventionsmaßnahmen für die eigene Gesundheit. Die sogenannte „Midlife Crisis“, eine Phase der körperlichen sowie mentalen Veränderung, wird von vielen Männern nicht bewusst wahrgenommen. Der Vortrag soll sensibilisieren und aufzeigen, wie einfach es ist mit ein wenig Disziplin die Gesundheit positiv zu beeinflussen und die eigene Lebenserwartung zu verlängern.

10-11 Uhr: Erholsamer Schlaf durch ausgewogene Ernährung und PMR (AOK Nordost)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

In diesem praxisorientierten Workshop werden Ihnen ausführliche Entspannungsmethoden vorgestellt, die Ihnen das Ein- und Durchschlafen erleichtern können. Weiterhin erhalten Sie Tipps für einen gesunden Schlaf und wie Sie mit gezielter Ernährung die Schlaf- und Wachhormone ins Lot bringen. Außerdem erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihnen eine erholsame Nacht ermöglichen.

11-12 Uhr: Ist das normal oder schon süchtig? Wie Suchterkrankungen entstehen und was dabei helfen kann sie zu überwinden. (Suchtberatung Cottbus des Tannenhof Berlin-Brandenburg)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

Es wird beleuchtet, welche Entstehungsfaktoren für die Entwicklung substanzgebundener und verhaltensbezogener Süchte eine wesentliche Rolle spielen und welche Schutzfaktoren präventiv helfen können, eine Suchtentwicklung frühzeitig zu verhindern. Der Vortrag beschäftigt sich zudem mit den aktuellen Herausforderungen in der ambulanten Suchthilfe – Welche Veränderungen bringen die Neuregulierung von Cannabis und die Digitalisierung im Suchthilfesystem mit sich? Und wie können wir gemeinsam der Stigmatisierung von Betroffenen entgegenwirken?

13-14 Uhr: Gesund führen (Move Up) – ein Angebot speziell für Führungskräfte

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

Führung hat nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg eines Unternehmens, sondern auch auf die Gesundheit seiner Mitarbeitenden. Ein gesundheitsorientierter Führungsstil zeichnet sich durch Wertschätzung, eine offene Kommunikation und ein unterstützendes Arbeitsumfeld aus. In der Rolle der Führungskraft sind Sie Vorbild und dürfen sich selbst in den Bereichen Selbstfürsorge, Grenzen setzen und Abschalten üben. Lernen Sie die Säulen der gesunden Führung kennen und machen Sie sich bereit, das Thema Leadership aus einer neuen Perspektive zu betrachten! Sie erfahren spannende Facts und Methoden, die Ihnen im Umgang mit sich selbst und anderen helfen, um die Achtsamkeit und Motivation Ihres Teams zu erhöhen.

PRÄSENZANGEBOTE ZENTRALCAMPUS

9-17 Uhr: Vorsorgeangebot „Stoffwechselanalyse“ (DAK)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 2.43

Das Wort „Stoffwechsel“ kennt jeder. Gleichzeitig wissen die wenigsten genau was es beschreibt und weshalb er für die Gesundheit enorm wichtig ist. Anhand der Atemgasanalyse lässt sich erkennen, welche Substrate (Fette oder Kohlenhydrate) bevorzugt verbrannt werden. Die Daten zeigen auch, ob man sich zum Zeitpunkt der Messung in der Fett- oder in der Kohlenhydratverbrennung befindet. Der ermittelte energetische Ruheumsatz wird einem berechneten Normwert gegenübergestellt und die gemessenen Sauerstoff und Kohlendioxidwerte geben Aufschluss über den individuellen Trainings- und Ernährungszustand.

Hinweis: Bitte verzichten Sie 2h vor Ihrem Termin auf Nahrung und Flüssigkeit.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

9:30-15:30 Uhr: Vorsorgeangebot „Venen-Check“ (Barmer)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 4.21

Unsere Venen leisten täglich Schwerstarbeit! Sie transportieren sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen. Von den Beinen muss das Blut 1,5 Meter gegen die Schwerkraft transportiert werden. Diese Leistung verdeutlicht, wie wichtig gesunde Venen für den Menschen sind. Bei unserem Venen-Check wird eine evtl. vorhandene Schwäche des Venensystems deutlich.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

9:30-15:30 Uhr: Vorsorgeangebot „Body-Check – Körperanalyse für eine gesunde Mitte“ (Barmer)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 4.22

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.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

15-15:45 Uhr: Sportkurs „Kraftgymnastik mit Fitness- Hanteln“ (ZE Hochschulsport)

Ort: Sporthalle Zentralkampus, Gymnastikraum

Erleben Sie ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Rumpf- und speziell die Schultermuskulatur. In dieser Schnupperstunde erwarten Sie abwechslungsreiche Kräftigungsübungen mit kleinen Fitness-Hanteln, die Ihre Muskulatur stärken und Ihre Haltung verbessern. Perfekt für alle, die ihre Kraft und Stabilität gezielt aufbauen möchten.

PRÄSENZANGEBOTE CAMPUS SENFTENBERG

10-10:45 Uhr: Sportkurs „Selbstverteidigung“ (ZE Hochschulsport)

Ort: Campus Senftenberg, Sporthalle

Selbstverteidigung ist ein Thema, mit dem man sich in der Regel nicht beschäftigt, bis man sie braucht. Wo Menschen in einer Gesellschaft miteinander agieren, kann es unter Umständen zu Situationen kommen, in denen die eigene physische und psychische Unversehrtheit gefährdet ist. Gewinnen Sie Einblicke in Fähigkeiten und Techniken, um sich oder andere vor allem bei physischen Konfrontationen zu schützen und zu verteidigen.

MITTWOCH, 29. JANUAR 2025

ONLINE-ANGEBOTE

9-10 Uhr: Frauengesundheit (Techniker Krankenkasse)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

Frauen werden mit dem Thema Gesundheit regelmäßig durch natürliche körperliche Abläufe konfrontiert. Ebenso können Stress, Überforderung oder „allen gerecht werden müssen“ die psychische Gesundheit stören. Selbstfürsorge und die Stärkung psychischer Resilienz sind daher besonders wichtig. Mit den Wechseljahren beginnt bei Frauen eine neue Lebensphase. Besonders deutlich wird dieser Übergang durch die Menopause, doch schon einige Jahre zuvor erleben viele Frauen deutliche Veränderungen. Erfahren Sie, wie Sie gesund, gestärkt und selbstbewusst in den neuen Lebensabschnitt gehen und sich neu zu entdecken.

10:15-11:15 Uhr: Vorsorgevollmacht (Betreuungsbehörde Cottbus)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

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.

11:30-12:30 Uhr: Plötzlich Pflegefall: Wenn nichts mehr ohne Hilfe geht (Pflegestützpunkt Cottbus)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

Wer kennt das nicht? Unangenehme Dinge verdrängt man lieber. Mir passiert schon nichts.... Das ist nur allzu menschlich. Doch ein unbedachter Augenblick im Skiurlaub oder bei der Autofahrt und das Unglück nimmt seinen Lauf. Es muss nicht einmal ein Unfall sein, auch schwere Krankheiten oder die Tücken des fortschreitenden Alters bringen es mit sich, dass

Menschen nicht mehr selbständig und unabhängig ihr Leben meistern. Wenn man noch mitten im Berufsleben steht, eigene Kinder hat und plötzlich die eigenen Eltern ebenfalls anmerken, dass sie Unterstützung von Ihnen erwarten, dann gerät man schnell an seine Grenzen. Erfahren Sie mehr über die Beratungsstellen, die Ihnen im Dschungel der Möglichkeiten von Krankenkasse, Pflegekasse, Sozialamt, professionellen Anbietern und Ehrenamt helfen, den passenden Weg für sich zu finden.

18-19:30 Uhr: Warum dein Gehirn deine Füße zum Denken braucht (Barmer Campus Coach) – ein Angebot speziell für Studierende

Was passiert bei Bewegungsmangel im Gehirn? Wieso fördert Bewegung die Konzentration? Und wie kannst du darauf achten trotz vollem Stundenplan genug Bewegung zu bekommen? Erfahre, warum Bewegung wichtig ist, wie sie wirkt und wie du sie besser in den Alltag einbinden kannst.

Voranmeldung erforderlich über QR-Code:



PRÄSENZANGEBOTE ZENTRALCAMPUS

9-11 Uhr: Individuelle Beratungen zum Thema Pflege (Pflegestützpunkt Cottbus)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 4.04

Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit und lassen Sie sich individuell beraten – sei es zu Pflegeleistungen, Hilfsangeboten oder Möglichkeiten der Unterstützung für Pflegebedürftige und Angehörige. Das erfahrene Team des Pflegestützpunktes Cottbus steht Ihnen zur Seite.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

8:30-16:30 Uhr: Vorsorgeangebot „Hautscreening“ (Praxis Dr. Förster)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 4.21

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

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

Hinweis: Alternativtermin für Campus Senftenberg 09.04.2025

15-16 Uhr: Sportkurs „Bauch-Beine-Po“ (ZE Hochschulsport)

Ort: Sporthalle Zentralkampus, 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.

16-17 Uhr: Sportkurs „Faszien-Training“ (ZE Hochschulsport)

Ort: Sporthalle Zentralkampus, 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.

PRÄSENZANGEBOTE CAMPUS SENFTENBERG

8-12 Uhr: Klassische Massage (Physiotherapie Woßlick)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 1, Raum 1.208

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 20 Euro und ein großes Handtuch mit.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

14-14:45 Uhr: Sportkurs „Aktive Pausengestaltung an der frischen Luft“ (ZE Hochschulsport)

Ort: Campus Senftenberg, Sporthalle

Tägliches stundenlanges Sitzen an PC und Schreibtisch? Nutzen Sie die Pause für eine aktive Pausengestaltung am Campus Senftenberg, um neue Energie für die zweite Tageshälfte zu tanken. Wetterentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk wird empfohlen.

DONNERSTAG, 30. JANUAR 2025

ONLINE-ANGEBOTE

9-10 Uhr: Herzrasen - Die 3 Säulen der Zielerreichung (Techniker Krankenkasse)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

In seinem Vortrag Herzrasen, spricht der ehemalige Fußballprofi Daniel Engelbrecht über die 3 Säulen der Zielerreichung. Die Säulen, die ihm auf seinem Weg geholfen haben. Über den unbändigen Willen seine Ziele zu erreichen und dennoch die Achtsamkeit nie aus dem Auge zu verlieren, um die Gesundheit nicht zu gefährden.

10-11 Uhr: Yoga in Balance (AOK Nordost)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2025>

Trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur, fördern Sie Ihre aktive Aufrichtung und den Stressabbau. Erleben Sie dadurch eine zielgerichtete Verbindung aus Gleichgewichtstraining und bewusster Körperwahrnehmung. Für eine optimale Ausführung der Übungen wird eine lockere Kleidung, die Bereithaltung einer Matte oder Decke sowie ein festes Kissen empfohlen.

PRÄSENZANGEBOTE ZENTRALCAMPUS

8-17 Uhr: Vorsorgeangebot „Knochendichtemessung“ (Filialverbund der Apotheke am Theater Cottbus)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 2.43

Rund 6 Millionen Menschen in Deutschland sind an Knochenschwund erkrankt. Vielfach wird die Krankheit erst bemerkt, wenn es bereits zu Frakturen gekommen ist. Bei der Knochendichtemessung werden der Kalksalzgehalt, die Struktur und die Festigkeit des Knochens ermittelt. Dabei wird das Risiko einer Osteoporose und anderer Knochenstoffwechselstörungen mit erhöhtem Risiko eines Knochenbruchs eingeschätzt. Die Messung wird mittels Ultraschall an der Ferse durchgeführt. Die Messung ist insbesondere für Frauen interessant, die aufgrund der Hormone im zunehmenden Alter besonders gefährdet sind, an Knochendichte zu verlieren.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

Hinweis: Sollten Sie Interesse an einem Termin am Campus Senftenberg haben, schicken Sie uns gerne eine Mail.

9-17 Uhr: Vorsorgeangebot „Rückenkraftmessung mit dem Easy-Torque“ (DAK)

Ort: Zentralkampus, Verfügungsgebäude 1C, Raum 0.01

Unbehandelte muskuläre Dysbalancen und Defizite führen auf Dauer zu eingeschränkten Bewegungsabläufen und Arbeitsunfähigkeit. Gestützt auf die individuelle Messung einzelner Muskelgruppen können Sie rechtzeitig gegensteuern. Der EasyTorque ist ein multifunktionales, mobiles Messsystem zur Diagnostik der muskulären Kraftverhältnisse. Durch die Messung der Kräfte von bis zu 6 unterschiedlichen Muskelgruppen lassen sich mit dem EasyTorque gezielt arbeitsspezifische Belastungen ermitteln, analysieren und Bewegungstipps entwickeln.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

9:30-15:30 Uhr: Vorsorgeangebot „Mini-Check“ (Barmer)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 4.04

Lassen Sie Ihren Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwert bestimmen!

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

9:30-15:30 Uhr: Vorsorgeangebot „Medimouse - Rückenscreening“ (Barmer)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 4.21

Jahrelange Fehlbelastungen, etwa durch den täglichen Sitz-Marathon am Schreibtisch, können zu Haltungsschäden führen, bei denen die Beweglichkeit der Wirbelsäule eingeschränkt wird. Mit der MediMouse® lassen sich unter anderem Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule im Rahmen einer strahlenfreien 3D-Messung erkennen. Dabei handelt es sich um einen Scanner, mit dem sich der Rücken manuell „abfahren“ lässt, um etwaige Wirbelverformungen feststellen zu können.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

8-17 Uhr: Vorsorgeangebot „Carotis-Screening - Untersuchung der Halsschlagader“ (Barmer)

Ort: Zentralkampus, Verfügungsgebäude 1C, Raum 0.19

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen heute in den Industrienationen zu den häufigsten Todesursachen. Viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen können präventiv durch

gesundheitsbewusstes Verhalten beeinflusst werden – wir unterstützen Sie dabei. Die farbkodierte Duplexsonographie der Halsschlagader, ein modernes Ultraschallverfahren, macht Veränderungen in den wichtigsten großen Körperschlagadern sichtbar. Jede*r Teilnehmende wird sofort anhand der vorliegenden Messergebnisse individuell ärztlich beraten.

Hinweis: Bitte bringen Sie zum Termin ein großes Handtuch mit, 4h vorher nüchtern sein.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

15-15:45 Uhr: Sportkurs „Balance-Training“ (ZE Hochschulsport)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Entdecken Sie die Welt des Balancetrainings. In dieser Schnupperstunde trainieren Sie den gesamten Körper, stärken gezielt Ihre Rumpfmuskulatur und fördern die Stabilisation Ihrer Gelenke. Mit abwechslungsreichen Übungen – sowohl auf stabilen als auch instabilen Unterlagen wie Balancekissen und Wackelkreisel – verbessern Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit. Ideal für alle, die etwas für ihre Fitness und Körperkontrolle tun möchten!

FREITAG, 31. JANUAR 2025

PRÄSENZANGEBOTE ZENTRALCAMPUS

9-11:30 Uhr: Workshop „Mit Emotionen umgehen“ (Arielle Kohlschmidt)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Emotionen sind wie Treibsand. Wenn wir gegen sie kämpfen, dann werden wir in ihnen ertrinken. Denn unverarbeitete Emotionen speichern sich im Körper ab, sorgen für Anspannungen und erzeugen dauerhaften Stress in unserem Nervensystem. Mit Körperübungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga können wir diese Emotionen aus unserem Gewebe und unserem Geist lösen und bewusst integrieren. Wir finden so den Weg zurück zu tiefer Entspannung und Freude. Bequeme Kleidung ist wünschenswert.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

UNTERSTÜTZER*INNEN

Wir danken all unseren Partner*innen für Ihre Unterstützung:

- AOK Nordost
- BARMER
- BARMER Campus Coach
- Betreuungsbehörde Cottbus
- DAK
- Deutsche Rentenversicherung
- Hochschulsport
- Pflegestützpunkt Cottbus
- Physiotherapie Gärtner
- Physiotherapie Woßlick
- Tannenhof Berlin-Brandenburg
- Techniker Krankenkasse

ANMELDUNG & KONTAKT

Referat Corporate Identity

Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Simone Ruhwald

E gesundheitsmanagement@b-tu.de

IMPRESSUM

Herausgeberin: BTU Cottbus – Senftenberg

Satz: Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Foto: IKMZ/Multimediazentrum

Stand: Januar 2025