

GESUNDHEIT IM FOKUS
BTU-GESUNDHEITS-
WOCHE 2026

16. BIS 20. MÄRZ 2026

BTU-GESUNDHEITSWOCHE 2026

„GESUNDHEIT IM FOKUS“

Wir laden Sie recht herzlich zur diesjährigen **BTU-Gesundheitswoche „Gesundheit im Fokus“** vom **16.03. bis 20.03.2026** ein. Eine Woche lang haben Sie die Möglichkeit an Vorträgen, Workshops, individuellen Gesundheitsvorsorgeangeboten und Sportkursen am Zentralcampus und auch Online teilzunehmen und damit etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.

Bitte beachten Sie, dass bei vielen Angeboten eine **Voranmeldung** notwendig ist. Die Buchungslinks finden Sie auch auf unserer Webseite sowie über das Scannen des QR-Codes.

QR-Code zum Buchungsportal:
https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche_Anmeldungen



Unsere Online-Vorträge erreichen Sie unter folgendem Link:
<https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>



oder über den QR-Code

Die Teilnahme an der BTU-Gesundheitswoche gilt als Arbeitszeit.

Ausblick: Am Mittwoch, den 22.04.2026 findet am Campus Senftenberg ein „Gesundheitsaktionstag“ statt. Die Angebote finden Sie auf Seite 13.

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

PROGRAMM

MONTAG, 16. MÄRZ 2026

ONLINE-ANGEBOTE

8:45–9 Uhr: Eröffnung der BTU-Gesundheitswoche 2026 durch Prof. Peer Schmidt (Vizepräsident für Studium und Lehre)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

9–10 Uhr: Vortrag „Digitalisierung und Gesundheit“ (Techniker Krankenkasse)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung der Arbeitswelt auf unsere Gesundheit? Wie sieht die Gesundheit 4.0 aus? Einig sind sich alle Untersuchungen: Eine höhere Flexibilität von Arbeitszeit und Arbeitsort bedeutet, dass Mitarbeitende viel stärker auf sich selbst und ihre Kompetenzen im Sinne von „Selbstfürsorge“ zurückgeworfen werden und gestärkt werden müssen. Das setzt voraus, dass Mitarbeitende ihre individuellen Stärken und Herausforderungen in Bezug auf ihre Gesundheit kennen und wissen, was sie selbst tun können, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und ihr Gesundheit langfristig zu stärken. Im Vortrag werden konkrete praktische Übungen angeleitet, die Resilienz, das digitale Mindset und die Eigenmotivation fördern. Eine Sensibilisierung erfolgt auch auf die Bereiche, die durch vermehrte virtuelle Zusammenarbeit und Bildschirmarbeit besonders gefordert sind, wie z. B. Sehen, Rückenmuskulatur, Fokussierung und Entspannung.

10–11 Uhr: Vortrag „Neurodiversität: Vielfalt erkennen, Potentiale nutzen“ (Techniker Krankenkasse)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

Stellen Sie sich ein Orchester vor: Verschiedene Instrumente, verschiedene Klänge – und erst durch diese Vielfalt entsteht Musik. Genauso funktionieren auch menschliche Gehirne: unterschiedlich, vielfältig, wertvoll.

Neurodiversität ist mehr als nur ein Schlagwort – sie beschreibt die natürliche Vielfalt menschlicher Gehirne und Denkweisen. In diesem Impulsvortrag erhalten Sie einen kompakten Überblick über das Thema und lernen verschiedene Formen von Neurodivergenz wie Autismus, ADHS oder Legasthenie kennen.

Erfahren Sie, wie sich Neurodivergenz im Alltag zeigt, welche Herausforderungen und auch welche Stärken sie mit sich bringt. Denn Zusammenarbeit ist keine Einbahnstraße: Wie können neurotypische und neurodivergente Menschen voneinander lernen?

Profitieren Sie von praxisnahen Impulsen – von Selbstklärung über Anlaufstellen bis hin zu inklusiven Handlungsstrategien. Für mehr Teilhabe, Innovation und ein Miteinander, das Unterschiede als Bereicherung begreift!

11-12 Uhr: Vortrag „Burnout-Prävention“ (DAK)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

Burnout ist in der heutigen leistungsorientierten Arbeitswelt ein weit verbreitetes Phänomen, das sowohl die Gesundheit der Betroffenen als auch das Betriebsklima und die Produktivität beeinträchtigen kann. Der Vortrag vermittelt ein fundiertes Verständnis darüber, was unter Burnout zu verstehen ist und grenzt den Begriff von psychischen Erkrankungen wie Depressionen ab. Er zeigt auf, welche Faktoren und Symptome typisch sind und welche Phasen eines Burnouts unterschieden werden. Zudem wird erläutert, warum psychische Erkrankungen zu den besonders langanhaltenden und kostenintensiven Belastungen zählen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Bedeutung der Früherkennung. Diese ermöglicht rechtzeitige Gegenmaßnahmen, um Überforderung, emotionale Erschöpfung und Leistungsabfall wirksam vorzubeugen.

12:30-13 Uhr: Workshop „Erohere die Nacht – (Ein)schlafen leicht gemacht“

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

Schlaf ist bekanntlich die beste Medizin. Erholsamer Schlaf lässt uns leistungsfähiger, aufmerksamer und konzentrierter sein. Doch oftmals schenken wir unserem Schlaf zu wenig Beachtung. In dieser Aktiveinheit lernen Sie, weshalb Schlaf für uns Menschen so wichtig ist und was Sie bei Ihrer ganz persönlichen Schlafhygiene beachten sollten, um zukünftig sanfter und zuverlässiger in den Einschlaf-Modus schalten zu können. Sie erhalten Empfehlungen, durch die Sie besser entspannen können und probieren diese gemeinsam aus. Eine ruhige Umgebung wird empfohlen.

13:15-13:45 Uhr: Workshop „Augen-Yoga“

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

Jeden Tag sind unsere Augen vielen Reizen und Belastungen ausgesetzt. Insbesondere die Bildschirmarbeit ist eigentlich Schwerstarbeit für unsere Augen, denn hier fehlt der gesunde Wechsel zwischen Kurz- und Fernsehen. Meistens schauen wir für längere Zeit am Stück nur auf einer Distanzebene, das ist das sogenannte Kurzsehen. Und genau das strengt die Augen besonders an. Häufig sind die Augen müde und trocken, brennen vielleicht sogar, wir bekommen Kopfschmerzen, können uns weniger gut konzentrieren und verspannen sowohl im Gesicht als auch im Schulter-Nackengebiet. Mittel- und langfristig kann das sogar unsere Gesundheit deutlich beeinträchtigen und auch die Sehkraft negativ beeinflussen. In dieser Aktivpause lernen Sie einige einfache Übungen kennen, mit denen Sie sich und Ihren Augen eine kurze Verschnaufpause im stressigen Büroalltag gönnen können.

14-14:30 Uhr: Ernährungsworkshop „Etiketten lesen leicht gemacht“

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

Wissen, was drinsteckt! Lernen Sie, Nährwertangaben und Zutatenlisten besser zu verstehen, um gesündere Entscheidungen im Alltag zu treffen. Nach einer kurzen Einführung erfahren Sie, wie Sie versteckte Zucker und Kalorienfallen erkennen. Mit interaktiven Übungen und spannenden Beispielen trainieren Sie, Produkte zu vergleichen und kluge Kaufentscheidungen zu treffen. Zum Abschluss gibt es praktische Einkaufstipps und Raum für Ihre Fragen.

14:45-15:15 Uhr: Aktivpause „Kopfschmerz adé – Spannung raus, Leichtigkeit rein“

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

Ob im Büro oder im Home-Office: Kopfschmerzen kennt fast jeder, gerade nach einem langen Arbeitstag am Monitor. Erleben Sie während unserer Aktivpause gezielte Übungen, die für eine entspannte Stirn, lockere Kiefer und entlasteten Nacken sorgen. Lernen Sie einfache, effektive Techniken kennen, die Sie ohne großen Aufwand in Ihren Arbeitsalltag integrieren können, um die Spannung im Kopf zu lösen und Wohlbefinden zu fördern. Sportkleidung oder zusätzliche Hilfsmittel sind nicht erforderlich.

PRÄSENZANGEBOTE

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

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 213

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 Hormonumstellung im zunehmenden Alter besonders gefährdet sind, an Knochendichte zu verlieren.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

Hinweis: Dieses Angebot findet auch am Mittwoch, den 22.04.2026 in Senftenberg statt. Eine Voranmeldung ist bereits über das *Buchungsportal* möglich.

8-17 Uhr: Vitamin D3-Messung und Bestimmung der Blutdruck- und Blutzuckerwerte (Apotheke am Theater)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 243

Eine Vitamin-D3-Messung mittels kapillarer Blutentnahme aus der Fingerkuppe gibt Aufschluss über Ihren individuellen Versorgungsstatus, da ein Mangel häufig unbemerkt bleibt. Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem, die Knochengesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Bis zur Auswertung der Ergebnisse haben Sie die Möglichkeit, Ihren Blutdruck- und Blutzuckerwert sowie Ihren BMI bestimmen zu lassen.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

11-14 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 ein großes Handtuch mit.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

14:30–15:30 Uhr: Bewegungskurs „Faszientraining“ (BTU-Hochschulsport)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

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

15:30–16:30 Uhr: Bewegungskurs „Full Body Workout“ (BTU-Hochschulsport)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Dieses Ganzkörpertraining richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bei dem durch abwechslungsreiche Übungen alle großen Muskelgruppen angesprochen werden. Es geht dabei nicht nur um Kräftigung, sondern auch um die Förderung der Körperhaltung und die Aktivierung des Kreislaufs. Ideal für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun und in Bewegung bleiben wollen.

DIENSTAG, 17. MÄRZ 2026

PRÄSENZANGEBOTE

10– 14 Uhr: Informations- Beratungs- und Mitmachstände

Ort: Zentralkampus, Mensa, Erdgeschoss – Raum 0.33 (Coworking-Area)

Dieser Tag findet ausschließlich vor Ort am Zentralkampus statt. Kommen Sie vorbei und ins Gespräch mit vielen internen und externen (Gesundheits-)Anbietern!

Freuen Sie sich auf folgende Angebote:

- **AOK Nordost**
Balance your Game – erleben Sie Kontrolle neu und aktivieren Sie spielerisch Ihre Muskeln.
- **BARMER**
Testen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit mit Rox Pro, einem interaktiven Trainingssystem, das mittels Licht, Ton und Vibration Körper und Geist aktiviert und zu kleinen Challenges einlädt oder erhalten Sie bei der Lungenfunktionsmessung mit dem Vitalographen wertvolle Informationen zur Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge und Ihrem individuellen Lungenalter.
- **DAK**
Die Fußdruckmessung ermöglicht eine schnelle und anschauliche Analyse der Belastungsverteilung Ihrer Füße. Sie hilft, Druckspitzen, Fehlstellungen und funktionelle Einschränkungen frühzeitig zu erkennen – sowohl bei bestehenden Beschwerden als auch präventiv.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

- **Gesamtpersonalrat der BTU**
Der Gesamtpersonalrat stellt sich vor und steht für Fragen, Anregungen und den persönlichen Austausch gerne zur Verfügung.
- **Pflegestützpunkt Cottbus**
„Hands-on Dementia“: Ein Einblick in den Alltag von Menschen mit Demenz. Wie fühlt es sich an, mit Demenz zu leben? Der Demenzsimulator „Hands-on Dementia“ bietet eine einzigartige Möglichkeit, sich in die Perspektive von Betroffenen zu versetzen. Dabei werden die eigenen Grenzen gespürt, Unbehagen und Hilflosigkeit können auftreten. Diese Emotionen helfen, ein tieferes Verständnis und mehr Empathie für Menschen mit Demenz zu entwickeln. Gerade in den schwierigen Momenten des Alltags wird so die Bedeutung von Mitgefühl und Unterstützung besonders deutlich.
- **Techniker Krankenkasse**
Beim Angebot „Energy Balls“ erfahren Sie, wie kleine Snacks große Wirkung haben können. Lernen Sie gesunde Zutaten kennen, probieren Sie verschiedene Energy Balls und holen Sie sich praktische Tipps für mehr Energie und Konzentration im Alltag.
- **Zentrale Einrichtung Hochschulsport**
Das Hochschulsportteam bringt Bewegung in Ihren Alltag – von Ausdauer bis Entspannung ist für alle etwas dabei. Welcher Kurs passt zu Ihnen? Kommen Sie in den Austausch und informieren Sie sich über das vielfältige Kursprogramm und die Gesundheitsangebote.

8-17 Uhr: Vorsorgeangebot „Venen-Check“ (Apotheke am Theater)

Ort: Zentralkampus, Mensa, Erdgeschoss – Raum 0.33.1 (Coworking-Area - Besprechungsraum)

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 über das Buchungsportal.

Hinweis: Dieses Angebot findet auch am Mittwoch, den 22.04.2026 in Senftenberg statt. Eine Voranmeldung ist bereits über das *Buchungsportal* möglich.

15-15:45Uhr: Bewegungsangebot „Athletikkurs“ (BTU-Hochschulsport)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

In diesem Athletikkurs wird der gesamte Körper mit dem eigenen Körpergewicht trainiert – funktional, effektiv und ganz ohne Geräte. Der Fokus liegt auf der Stärkung der Körpermitte (Core), denn sie ist das Zentrum unserer Kraft und Beweglichkeit. Das abwechslungsreiche Training verbessert nicht nur die allgemeine Fitness, sondern hilft auch dabei, im Alltag gesünder und belastbarer zu sein. Eine starke Muskulatur unterstützt die Haltung, entlastet Gelenke und kann das Verletzungsrisiko deutlich reduzieren – egal ob im Sport oder im Alltag. Ob Einsteiger*in oder Fortgeschrittene*r – jede*r ist willkommen und kann in seinem Tempo mitmachen.

ONLINE-ANGEBOTE

14-15 Uhr: Vortragsreihe Frauengesundheit „Me Time – Deine Zeit für Dich und deine Gesundheit“ (Techniker Krankenkasse)

Ort: MS-Teams-Raum der Techniker Krankenkasse, Linkzusendung durch TK nach Anmeldung

Als berufstätige Frau stehen Sie täglich zwischen zahlreichen Anforderungen – da gerät Zeit nur für Sie selbst leicht in den Hintergrund. Gerade dann ist Selbstfürsorge für Ihre körperliche und mentale Gesundheit jedoch besonders wichtig. In diesem Online-Impuls entdecken Sie, warum Selbstfürsorge eine echte Notwendigkeit und kein bloßer Luxus ist. Ein kleiner Selbsttest hilft Ihnen dabei, Ihren persönlichen Mental Load zu beleuchten und erste Strategien sowie Impulse zu entwickeln, um ihn zu reduzieren und sich wieder mehr Raum für sich selbst zu schaffen.

Voranmeldung erforderlich unter: Techniker Krankenkasse



MITTWOCH, 18. MÄRZ 2026

ONLINE-ANGEBOTE

9-10 Uhr: Vortrag „Vorsorgevollmacht“ (Betreuungsbehörde Cottbus)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

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.

10-11 Uhr: Vortrag „Mit RV Fit gesund durch den Arbeitsalltag“ (Deutsche Rentenversicherung)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

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!

11-11:30 Uhr: Vortrag „Was macht eigentlich ein Betriebsarzt?“ (MUL, Betriebsarzt Dr. Polte)

Ort: Webex-Raum <https://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2026>

Was macht eigentlich ein Betriebsarzt? Erfahren Sie in diesem Kurzvortrag, welche Beratungsleistungen Sie in Anspruch nehmen können zu Themen Arbeitsschutz, Vorsorgeuntersuchungen, ergonomischer Arbeitsplatz, gesundheitlichen Belastungen am Arbeitsplatz sowie bei allen Fragen rund um Gesundheit und Arbeit.

12-13 Uhr: Vortragsreihe Frauengesundheit „Ernährung im weiblichen Zyklus – was der Körper wirklich braucht“ (Techniker Krankenkasse)

Ort: MS-Teams-Raum der Techniker Krankenkasse, Linkzusendung durch TK nach Anmeldung

Wie sehr der weibliche Zyklus Energie, Konzentration, Leistungsfähigkeit und Essverhalten beeinflusst, wird im Alltag oft unterschätzt. Standard-Empfehlungen zur Ernährung greifen hier meist zu kurz – denn jeder Zyklus ist einzigartig! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt an die verschiedenen Zyklusphasen anpassen können, um Wohlbefinden, Stabilität und Leistungsfähigkeit zu steigern. Praxisnah, verständlich und direkt umsetzbar.

Voranmeldung erforderlich unter: Techniker Krankenkasse

PRÄSENZANGEBOTE

WORKSHOPS UND VORTRÄGE

9-9:45 Uhr: Workshop „Progressive Muskelentspannung“ (AOK Nordost)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig. Die Ursache von physischen Verspannungen häufig in psychischer Anspannung zu suchen. Wie können wir dagegen steuern? „Du musst jetzt die Zähne zusammenbeißen“ kennen wir alle. Begegnen Sie uns auch häufiger im Alltag – doch sie verursachen innere Spannungen. Finden Sie sich in einer dauerhaft angespannten Körperhaltung, wie hochgezogene Schultern, wieder. „Durch gezielte Muskelanspannung entspannen“ lautet das Arbeitsprinzip der Progressiven Muskelrelaxation. Eine tiefe Entspannung äußert sich durch eine regelmäßige Atmung, eine normale Pulsfrequenz, entspannte Gliedmaßen und ein subjektives Gefühl angenehmer Ruhe. Jeder kann die Übungen, einmal erlernt, ohne bestimmte körperliche Voraussetzungen und ohne Hilfsmittel, fast überall und unter relativ einfachen Bedingungen im Liegen, Sitzen oder Stehen durchführen – wir zeigen, wie es geht. Bequeme Kleidung und ggf. eine Decke sind empfehlenswert.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

9-10:30 Uhr: Workshop „Fit in Erste Hilfe Kind“

(DRK Cottbus – ein Angebot des BTU-Familienbüros)

Ort: Zentralkampus, Mensa, Erdgeschoss – Raum 0.33.1 (Coworking-Area - Besprechungsraum)

Frischen Sie Ihr Wissen in lebensrettenden Maßnahmen auf! Gerade bei der Ersten Hilfe am Kind gibt es besondere Anforderungen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Notfallsituationen sicher einzuschätzen, die stabile Seitenlage korrekt anzuwenden und im Ernstfall eine Herz-Lungen-Wiederbelebung bei einem Kind durchzuführen. Auch das richtige Handeln bei Verschlucken wird anschaulich und verständlich vermittelt. Gewinnen Sie Sicherheit für den Notfall – denn schnelles und richtiges Handeln kann Leben retten.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.



10-10:45 Uhr: Workshop „Achtsamkeit“ (AOK Nordost)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Oftmals wird bewusst von „Alltag“ oder „Routine“ gesprochen, wenn von Abläufen die Rede ist, die wir aus dem Effekt können und somit viele dieser Abläufe unterbewusst durchgeführt werden. Alle Menschen sind in ihrem Unterbewusstsein vorgeprägt. Es stellt sich die Frage, wie das Zusammenspiel aus Bewusstsein und Unterbewusstsein funktioniert und woran wir erkennen, was uns wirklich steuert! Ziele von Achtsamkeitsübungen sind vor allem mit Stress gelassener umzugehen und mehr innere Ruhe herzustellen. Unser Experte zeigt, wie man aktiv Einfluss auf unbewusste Verhaltensmuster nimmt.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

10:45-12:15 Uhr: Vortrag „Fit in Erste Hilfe Senioren“

(DRK Cottbus – ein Angebot des BTU-Familienbüros)

Ort: Zentralkampus, Mensa, Erdgeschoss – Raum 0.33.1 (Coworking-Area - Besprechungsraum)

Insbesondere bei älteren Menschen ist es wichtig, Notfallsymptome frühzeitig zu erkennen und richtig zu handeln. In diesem Kurs lernen Sie, die Anzeichen eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls zu erkennen und im Ernstfall die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Darüber hinaus werden die stabile Seitenlage, die Herz-Lungen-Wiederbelebung sowie der sichere Umgang mit einem Defibrillator praxisnah vermittelt. Seien Sie vorbereitet, wenn schnelle Hilfe gefragt ist!

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

11-11:45 Uhr: Workshop „Progressive Muskelentspannung“ (AOK Nordost)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig. Die Ursache von physischen Verspannungen ist sehr häufig in psychischer Anspannung zu suchen. Wie können wir dagegen steuern? Sätze wie „Augen zu und durch“ oder „Du musst jetzt die Zähne zusammenbeißen“ kennen wir alle, womöglich begegnen sie uns auch häufiger im Alltag – doch sie verursachen innere Spannungen. Diese finden sich in einer dauerhaft angespannten Körperhaltung, wie hochgezogene Schultern, wieder. „Durch gezielte Muskelanspannung entspannen“ lautet das Arbeitsprinzip der Progressiven Muskelrelaxation. Eine tiefe Entspannung äußert sich durch eine regelmäßige Atmung, eine normale Pulsfrequenz, entspannte Gliedmaßen und ein subjektives Gefühl angenehmer Ruhe. Jeder kann die Übungen, einmal erlernt, ohne bestimmte körperliche Voraussetzungen und ohne Hilfsmittel, fast überall und unter relativ einfachen Bedingungen im Liegen, Sitzen oder Stehen durchführen – wir zeigen, wie es geht. Bequeme Kleidung und ggf. eine Decke sind empfehlenswert.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

12-12:45 Uhr: Workshop „Achtsamkeit“ (AOK Nordost)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Oftmals wird bewusst von „Alltag“ oder „Routine“ gesprochen, wenn von Abläufen die Rede ist, die wir aus dem Effekt können und somit viele dieser Abläufe unterbewusst durchgeführt werden. Alle Menschen sind in ihrem Unterbewusstsein vorgeprägt. Es stellt sich die Frage, wie das Zusammenspiel aus Bewusstsein und Unterbewusstsein funktioniert und woran wir erkennen,

was uns wirklich steuert! Ziele von Achtsamkeitsübungen sind vor allem mit Stress gelassener umzugehen und mehr innere Ruhe herzustellen. Unser Experte zeigt, wie man aktiv Einfluss auf unbewusste Verhaltensmuster nimmt.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

13:15-14:15 Uhr: Workshop „Qi Gong“ (Gert Bäßler)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Qi Gong verknüpft Atmung mit Körperhaltung/Bewegung und konzentrativer Aufmerksamkeit. Durch harmonische Bewegungsabläufe, eine bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft ist es möglich, Energieblockaden im Körper zu lösen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin hat Qi Gong für die Stärkung der Immunabwehr, der Lebenskraft und der inneren Balance eine besondere Bedeutung.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

15-15:45 Uhr: Bewegungskurs „Wirbelsäulengymnastik“ (BTU-Hochschulsport)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, 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.

16-16:45Uhr: Bewegungsangebot „Athletikkurs“ (BTU-Hochschulsport)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

In diesem Athletikkurs wird der gesamte Körper mit dem eigenen Körpergewicht trainiert – funktional, effektiv und ganz ohne Geräte. Der Fokus liegt auf der Stärkung der Körpermitte (Core), denn sie ist das Zentrum unserer Kraft und Beweglichkeit. Das abwechslungsreiche Training verbessert nicht nur die allgemeine Fitness, sondern hilft auch dabei, im Alltag gesünder und belastbarer zu sein. Eine starke Muskulatur unterstützt die Haltung, entlastet Gelenke und kann das Verletzungsrisiko deutlich reduzieren – egal ob im Sport oder im Alltag. Ob Einsteiger*in oder Fortgeschrittene*r – jede*r ist willkommen und kann in seinem Tempo mitmachen.

VORSORGEANGEBOTE

8-11:30 Uhr: Vorsorgeangebot „Hautscreening“ (Praxis Dr. Förster)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 2.43

Nutzen Sie das 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 über das Buchungsportal.

9-16 Uhr: Vorsorgeangebot „Faszien-Check für Vielsitzer“ (Techniker Krankenkasse)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 4.21

Faszien bedeuten Beweglichkeit, Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität. Langes Sitzen, einseitige Körperhaltung am Arbeitsplatz und mangelnde Bewegung verkleben die Faszien und können körperliche Beschwerden hervorrufen. Lassen Sie Ihren aktuellen Faszien-Status mit Hilfe von ausgewählten Faszien- und Beweglichkeitstests bewerten. Im Mittelpunkt steht dabei die Analyse, der durch das Vielsitzen betroffenen Faszienketten und die Bewertung der standardisierten Bewegungsabläufe im Arbeitsalltag. Im Anschluss erhalten Sie individuelle Empfehlungen und Übungen.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

Hinweis: Nutzen Sie auch am Montag, den 16.03.2026 das Bewegungsangebot „Fazientraining“ vom Hochschulsport.

13-16 Uhr: Individuelle Beratungen zum Thema Pflege (Pflegestützpunkt Cottbus)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 2.43

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 mit Rat und Tat zur Seite.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

DONNERSTAG, 19. MÄRZ 2026

PRÄSENZANGEBOTE

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

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 421

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.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

8-17 Uhr: Vorsorgeangebot „Cardio-Scan“ (DAK)

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 404

Der Cardioscan CS-3 Effect ist ein zweiminütiger Check, der ein aussagekräftiges Bild der Herzgesundheit liefert. Dabei wird die Herzaktivität über Elektroden an Händen und Füßen gemessen und neben einem klassischen EKG ein dreidimensionales Herzporträt erstellt. Zusätzlich ermittelt das Gerät einen individuellen Stressindex sowie das Fitnesslevel. Auf Basis dieser Ergebnisse erhalten Sie personalisierte Trainingsempfehlungen zur langfristigen Förderung Ihrer

Herzgesundheit.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

9-10:30 Uhr: Workshop „Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz - schwierige Gespräche sicher führen“ (BTU-Studienberatung)

Ort: Zentralkampus, Mensa, Erdgeschoss – Raum 0.33.1 (Coworking-Area - Besprechungsraum)

Die Teilnehmenden reflektieren, wie schwierige Gespräche im beruflichen Kontext konstruktiv und wertschätzend geführt werden können – sowohl im Einzelgespräch als auch in Gruppen. Sie erwerben psychologisches Grundwissen zur Konfliktbewältigung und erweitern ihre kommunikative Handlungssicherheit. Durch praxisnahe Übungen erkennen sie eigene Stärken und entwickeln konkrete Ansätze zur Verbesserung ihrer Gesprächsführung.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

9-15:30 Uhr: Vorsorgeangebot „Hörtest“

Ort: Zentralkampus, Hauptgebäude, Raum 2.43

Gutes Hören ist ein wichtiger Teil unserer Gesundheit – und oft etwas, das wir im Alltag kaum beachten. Nutzen Sie die Gelegenheit der Gesundheitswoche und lassen Sie Ihr Hörvermögen unkompliziert testen. Der kurze Hörtest gibt Ihnen eine erste Einschätzung und bei Bedarf hilfreiche Tipps für die nächsten Schritte.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

9-13 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 ein großes Handtuch mit.

Voranmeldung erforderlich unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

9:30-10:30 Uhr: „Pilatesschnupperkurs“ (BTU-Hochschulsport)

Ort: Zentralkampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Entdecken Sie Pilates – ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining für Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. In diesem 60-minütigen Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen kennen und spüren, wie gezielte Übungen Haltung, Stabilität und Atmung verbessern können. Für Einsteiger*innen geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

11:30-12 Uhr: Bewegungsparcours (BTU-Hochschulsport)

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

Entspannung pur am Bewegungsparcours „Fit@Campus“. 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 für dieses kurze Angebot nicht erforderlich.

ONLINEANGEBOTE

11:30-12:30 Uhr: Vortragsreihe Frauengesundheit „Vielfalt führt: Female Leadership in Ihrer Organisation“ (Techniker Krankenkasse)

Ort: MS-Teams-Raum der Techniker Krankenkasse, Linkzusendung durch TK nach Anmeldung
Frauen gehören selbstverständlich in Führungspositionen – als Teil einer Kultur, die Chancengerechtigkeit und Fortschritt lebt. Dr. Amelie Wiedemann zeigt, wie Unternehmen Rahmenbedingungen schaffen, die Frauen auf ihrem Weg in Führung stärken – und damit Motivation, Bindung und Selbstwirksamkeit fördern.

Voranmeldung erforderlich unter: Techniker Krankenkasse



FREITAG, 20. MÄRZ 2026

PRÄSENZANGEBOTE

9-12 Uhr: Workshop „Der Körper ohne Schmerzen. Der Geist ohne Verwirrung.“ (Arielle Kohlschmidt)

Ort: Zentralscampus, Sporthalle, Gymnastikraum

Wir alle wünschen uns ein glückliches Leben. Doch was bedeutet Glück eigentlich? Es sind nicht die Dinge, die wir besitzen oder kaufen können, die uns dauerhaft Zufriedenheit schenken. Wahres Wohlbefinden ist zum einen eng mit unserer Gesundheit verbunden und zum anderen auch mit unserer Präsenz. Wer schon einmal Yoga praktiziert hat, kennt dieses Gefühl am Ende einer Stunde: ein Körper ohne Schmerzen und ein Geist ohne Verwirrung.

In dem Workshop wird mit Körperübungen für Kraft und Flexibilität, mit Tiefenentspannung sowie mit aktiven Meditationen aus dem Kundalini Yoga gearbeitet. Bequeme Kleidung und ggf. eine Decke sind empfehlenswert.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

AUSBLICK: „GESUNDHEITSAKTIONSTAG“ AM CAMPUS SENFTENBERG MITTWOCH, 22.04.2026

8:30-12:30 Uhr: Vorsorgeangebot „Knochendichtemessung“ (Apotheke am Theater)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 2, Raum 2.211

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 Hormonumstellung im zunehmenden Alter besonders gefährdet sind, an Knochendichte zu verlieren.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

9-15 Uhr: Vorsorgeangebot „Muskeltonusmessung“ (Techniker Krankenkasse)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 2, Raum 2.209

Verspannungen treten häufig im Bereich der Rückenmuskulatur, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich auf. Mit der Muskeltonusmessung werden diese aufgespürt. Entstehen können Muskelverspannungen (Tonus = Spannungszustand der Muskulatur) einerseits durch psychischen Stress, andererseits durch Bewegungsmangel. Aber auch ungünstige Körperhaltungen können auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur und damit zu erhöhter Muskelspannung führen. Wie wird gemessen? Nach kurzer Messdauer wird der sogenannte Muskeltonus einzeln und im Seitenvergleich ausgewertet. Je nach Ergebnis werden daraus Maßnahmen gegen Verspannungen abgeleitet. Das Verfahren bietet zudem die Vorteile eines sogenannten Biofeedback-Trainings, in dem die Spannungswerte online am Bildschirm verfolgt und mit geeigneten Maßnahmen unmittelbar beeinflusst und kontrolliert werden können.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

9:30-10:30 Uhr: „Pilatesschnupperkurs“ (BTU-Hochschulsport)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 1, Raum 1.313.1

Entdecken Sie Pilates – ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining für Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. In diesem 60-minütigen Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen kennen und spüren, wie gezielte Übungen Haltung, Stabilität und Atmung verbessern können. Für Einsteiger*innen geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

10-15 Uhr: Vorsorgeangebot „Body-Check“ (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. 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 über das Buchungsportal.

10-15 Uhr: Vorsorgeangebot „Tricuro-Rückencheck“ (Barmer)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 2, Raum 2.209

Jahrelange Fehlbelastungen, etwa durch den täglichen Sitz-Marathon am Schreibtisch, können zu Haltungsschäden führen, bei denen die Beweglichkeit der Wirbelsäule eingeschränkt wird. Bei dem Rückenscreening 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 über das Buchungsportal.

10-15 Uhr: Mitmachangebot „Balance-Board“ (AOK Nordost)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 2, Foyer vor Raum 2.209

Balance your Game – erleben Sie Kontrolle neu und aktivieren Sie spielerisch Ihre Muskeln.

12:30-13:30 Uhr: „Offener Kraftkurs – Kraftraum zum Kennenlernen“ (BTU-Hochschulsport)

Ort: Campus Senftenberg, Sporthalle, Kraftraum

Neugierig auf Krafttraining, aber unsicher im Umgang mit Geräten? In diesem offenen Kraftkurs haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Trainingsgeräte auszuprobieren, Fragen zu stellen und erste Übungen kennenzulernen – ganz ohne Leistungsdruck. Ideal zum Reinschnuppern, Ausprobieren und Informieren.

Voranmeldung erforderlich über das Buchungsportal.

13-16 Uhr: Vorsorgeangebot „Venenmessung“ (Apotheke am Theater)

Ort: Campus Senftenberg, Gebäude 2, Raum 2.211

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 über das Buchungsportal.

BLUTSPENDE

**JEDER TROPFEN
ZÄHLT**

94 % der in Deutschland lebenden Bevölkerung hält Blut spenden für wichtig.
60 % würden auch Blut spenden gehen.
3,5 % spenden tatsächlich Blut.

Quelle: BfE Blutspendestudie

Gemeinsam bewegen wir etwas!

Rund **15.000 Blutspenden** werden täglich benötigt, um die Versorgung von Patienten in Deutschland lückenlos 24/7 sicherstellen zu können.

Warum ist Blut spenden so wichtig?

- Blut kann nicht künstlich hergestellt werden
- Unfälle und Krankheiten können jeden treffen
- Demografische Entwicklung erhöht Bedarf an Blutpräparaten



Wofür wird Blut benötigt?

- Geplante OPs, Unfälle mit Blutverlust, Krebserkrankungen, Blutarmut

Wer kann Blut spenden?

- Jeder gesunde Mensch ab 18 Jahren
- Mindestgewicht: 50 kg
- Zusätzlich entscheidet ein Arzt vor Ort über die Spendetauglichkeit

Wie oft kann man Blut spenden?

- Zwischen zwei Blutspenden muss ein Mindestabstand von acht Wochen eingehalten werden
- Frauen dürfen viermal, Männer sechsmal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden

Wieviel Blut wird abgenommen?

- Bei einer Blutspende werden 500 ml Blut abgenommen

Was musst du zur Blutspende mitbringen?

- Personalausweis und (wenn vorhanden) den Blutspendeausweis
- Vor der Spende gut essen und ausreichend trinken (1,5 bis 2 Liter)

Wann sehen wir uns?

Terminreservierung ganz einfach unter:
<https://www.blutspende-nordost.de/>
oder scannen Sie den QR-Code:



KOSTENLOSE BLUTSPENDER-HOTLINE
0800 11 949 11
MONTAG – FREITAG, 8.00 – 17.00 UHR

<https://www.blutspende-nordost.de>

**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ

EXTERNE BETRIEBLICHE SOZIAL- BERATUNG FÜR BTU-MITARBEITENDE (TELUS HEALTH)



Unterstützungsangebote von TELUS Health powered by OTHEB für Beschäftigte des Landes Brandenburg

Im Rahmen der EAP-Dienstleistung stellt OTHEB allen Beschäftigten des Landes Brandenburg zwei vertrauliche und kostenfreie Angebote zur Verfügung: Das Counselling und den Life Service. Die Hotline bietet rund um die Uhr professionelle Unterstützung bei persönlichen Belastungen. In regelmäßig stattfindenden Online-Informationveranstaltungen erfahren Sie mehr über diese Services und deren Nutzung im Arbeitsalltag.

Hier ist der Link für die Infoveranstaltung:
<https://meet.google.com/ydo-vnav-tgz>
Scannen Sie dazu einfach den QR-Code auf diesem Handout – so gelangen Sie direkt zu den verfügbaren Terminen. Es ist keine Anmeldung notwendig.

Hier können Sie TELUS Health powered by OTHEB 24/7 kontaktieren:

telefonische Helpline: 0800 9944500

App-Kennwort für die App "Frag Elli":
LBR#10.23! - Chatten, telefonieren und E-Mail senden via App möglich

E-Mail: mut@otheb.de



UNTERSTÜTZER*INNEN

Wir danken all unseren Partner*innen für Ihre Unterstützung:

- AOK Nordost
- BARMER
- Betreuungsbehörde Cottbus
- DAK
- Deutsche Rentenversicherung
- Familienbüro
- Gesamtpersonalrat
- Hochschulsport
- Pflegestützpunkt Cottbus
- Studierendenberatung
- Techniker Krankenkasse

ANMELDUNG & KONTAKT

Zentrale Einrichtung Hochschulsport Referentin für Diversität und Gesundheitsförderung

Simone Ruhwald

E gesundheitsmanagement@b-tu.de

IMPRESSUM

Herausgeberin: BTU Cottbus – Senftenberg

Satz: Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Foto: milanmarkovic78 – stock.adobe.com

Stand: Februar 2026