

INDIVIDUELLER CHECKUP (Gebäude 2, Raum 2.211)

9-12 Uhr Vorsorgeangebot „Hautscreening“

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*

BEWEGUNGSKURSE (Gebäude 6, Raum 6.306)

11:30-12:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik (Hochschulsport)

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.

12:45-13 Uhr Gymnastik am Arbeitsplatz (Hochschulsport)

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

15-15:45 Uhr Pilates (Hochschulsport)

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.

KONTAKT

Referat Corporate Identity Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Simone Ruhwald

E gesundheitsmanagement@b-tu.de

www.b-tu.de/gesundheitsmanagement

IMPRESSUM

Herausgeberin: BTU Cottbus – Senftenberg

Satz: Referat Corporate Identity – Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Foto: Pixabay | mlkbnl

Stand: April 2024

www.b-tu.de/gesundheitsmanagement



BTU-GESUNDHEITS- AKTIONSTAG AM CAMPUS SENFTENBERG

3. JUNI 2024 | 9 BIS 15 UHR

BTU-GESUNDHEITSAKTIONSTAG AM CAMPUS SENFTENBERG

Wir laden alle Studierenden und Beschäftigten herzlich zum BTU-Gesundheitsaktionstag am **Montag, den 3.6.2024 von 9 Uhr bis 15 Uhr am Campus Senftenberg**, Gebäude 2/Gebäude 6 ein. Freuen Sie sich auf folgende Angebote:

INFORMATIONEN-, BERATUNGS- UND MITMACHANGEBOTE

9–14 Uhr (Gebäude 2, Foyer 1. OG)

9 Uhr Eröffnung des BTU-Gesundheitsaktionstages durch Prof. Dr. Peer Schmidt (Vizepräsident für Studium und Lehre)

„Body-Check – Körperanalyse für eine gesunde Mitte“ (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.

Voranmeldung wünschenswert unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

„Balance-Board“ (AOK Nordost)

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

„Trinken mit Infused Water“ (Techniker Krankenkasse)

Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit ist für die physische und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit von essenzieller Bedeutung. Trotzdem halten viele Personen die empfohlene Tagesmenge nicht ein oder greifen eher zu zuckerreichen Getränken. „Infused Water“ wertet herkömmliches Wasser geschmacklich durch unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten verschiedener Obst- und Gemüsesorten, Kräuter und Gewürze auf. In einer individuellen Beratung erhalten Sie Handlungsempfehlungen für die Verbesserung ihres eigenen Trinkverhaltens und eine Anleitung, wie Sie selbstständig ihr eigenes

„Infused Water“ zubereiten können. Informieren Sie sich, welche Zutaten gesunde Energie liefern, das Immunsystem stärken oder zur Entgiftung des Körpers beitragen können.

„Wo drückt der Schuh“ (Gesamtpersonalrat)

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

„Blutspende spenden, aber wie?“ (DRK-Blutspendedienst Nord-Ost)

Lassen Sie sich informieren, wie der Ablauf beim Blutspenden ist und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Sie wollen Blut spenden? Der nächste Blutspendetermin findet am 06.06. in der Schillerstraße 30 in Campusnähe statt. Reservieren Sie sich gern schon jetzt Ihren Termin unter dem QR-Code oder folgendem Link

https://terminreservierung.blutspende-nordost.de/m/drk_bildungseinrichtungen_senftenberg



Medimouse (Barmer)

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 wünschenswert unter: gesundheitsmanagement@b-tu.de

GESUNDHEITSWORKSHOPS (Gebäude 2, Raum 2.209)

9:15–10 Uhr Raus aus dem Kopf, rein in den Körper: Bringen Sie Ruhe in Ihr Gedankenkarussell und leben Sie bewusster im Hier und Jetzt (Dr. Tina Böhme)

Ein großer Teil unserer Zeit und Energie wird in der Dauerschleife des täglichen Gedankenkarussells über Vergangenheit, Zukunft, die Meinung Anderer usw. verbrannt. Die schlechte Nachricht dabei ist, dass Sie dadurch sehr viel Ihrer kostbaren Kraft verlieren und das Leben - möglicherweise mehr als Ihnen lieb ist - an Ihnen vorbeizieht, ohne dass Sie wirklich präsent sind. Die gute Nachricht ist: Sie können Ihren Geist trainieren und entscheiden, wo Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit sein

wollen. Sehr hilfreich kann es da zum Beispiel sein, den Körper über bewusste Bewegung und Achtsamkeitsübungen wieder mit ins Boot zu holen und auf diesem Wege mehr bei sich und im Hier und Jetzt anzukommen. Genau das erfahren Sie in diesem Workshop.

10:15–11 Uhr Stress, lass nach! Warnsignale für Stress erkennen und Achtsamkeit mitten im Alltag üben (Dr. Tina Böhme)

In einem eng getakteten und vielleicht sorgenvollen Alltag befinden wir uns sehr häufig im Funktioniermodus auf Autopilot und bemerken die Auswirkungen des Stresses oftmals erst, wenn es (fast) zu spät ist. In diesem Workshop geht es im ersten Teil darum, (individuelle) Warnsignale für Stress schon frühzeitig zu erkennen. Der zweite Teil dreht sich um Achtsamkeit als ein hilfreiches Tool, um Stress zu lindern und mehr bei sich im Hier und Jetzt anzukommen. Da es meist eine große Hürde darstellt, in einem bereits vollen Alltag, etwas Neues zu integrieren, bekommen Sie zusätzlich zu einer angeleiteten Achtsamkeitsübung hilfreiche Impulse an die Hand, wie Sie ohne extra Zeitaufwand mitten im Alltag Achtsamkeit üben können.

11:15–12 Uhr Alles eine Frage der Haltung: So gehen Sie gesund und gelassen durchs Leben (Dr. Tina Böhme)

Um gesund, gelassen und gestärkt durchs Leben gehen zu können, spielen sowohl die körperliche Haltung als auch die innere Haltung eine wichtige Rolle. Zu viel Zeit verbringen wir in ungesunden Körperhaltungen und/oder mit einem ungesunden Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen. Dieser Workshop beleuchtet das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und die Auswirkungen dessen auf Ihr Verhalten und Ihre Ausstrahlung. Anhand live angeleiteter Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen werden die Grundbausteine einer gesunden Körperhaltung sowie der achtsamen Grundhaltung erfahrbar gemacht.

13–15 Uhr Regenerieren und zu entspannter Energie finden (Arielle Kohlschmidt)

Die meisten unserer Krankheiten erwachsen aus langjährigem Stress. Um zu entspannen müssen wir eigentlich nur mal regenerieren. Aber oft ist das so schwer! Das liegt daran, dass wir insbesondere im Alltag von Stresshormonen gesteuert werden. In dem Workshop praktizieren wir Kundalini Yoga und Meditation und ich gebe Ihnen sehr effektive Techniken an die Hand, aus dem Stress rauszukommen. Das Geheimnis ist, die beiden Teile des autonomen Nervensystems auszugleichen und damit in einen entspannten Zustand voller Energie zu kommen. Bitte bringen Sie eine eigene Matte, eine Decke und ein Kissen mit.