

GEMEINSAM FIT

DIGITALE BTU-GESUNDHEITSWOCHE 2021

Wir laden alle Beschäftigten und Studierenden recht herzlich zur diesjährigen digitalen BTU-Gesundheitswoche vom 15.03.2021 bis 19.03.2021 ein. Lassen Sie sich eine Woche lang unter dem Motto „Gemeinsam fit“ online informieren und zur gesunden Lebensweise motivieren. Es erwarten Sie Workshops und Kurse zu den Themen: Rückengesundheit, Stressbewältigung, Kindersport, Tanz, gesunder Schlaf, Yoga und Meditation, sowie die Möglichkeit für individuelle Beratungen, zur Herzgesundheit und Ernährung.

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

Unter folgendem Link können Sie an den Angeboten teilnehmen:

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

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

Ihr Team der
Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung.

GEMEINSAM FIT BTU-GESUNDHEITSWOCHE

15.-19. MÄRZ 2021

Online Veranstaltung

PROGRAMM

MONTAG, 15.03.2021

9:15–9:30 Uhr Eröffnung der digitalen Gesundheitswoche

9:30–10:30 Uhr Rückenfit im Büroalltag (AOK Nordost)

In diesem Workshop erhalten Sie zahlreiche Gesundheitstipps und aktive Übungen zur Verbesserung Ihrer Rückengesundheit im Büro- und Homeoffice.

11–12 Uhr Universitäre Gemeinschaft und Gesundheit

Lernen Sie die gesundheitsfördernden Angebote und AG's der BTU kennen und nehmen Sie an den anschließenden 4 Diskussionsrunden zu den Themen Fahrradfreundliche BTU, Kommission für Konfliktprevention/Vertrauenspersonen, Hochschulsport und gesunde Arbeitsbedingungen teil.

17–17:30 Uhr Kindersport (Christin Barsig)

Wie im Kleinen so im Großen. Bewegung ist von Anfang an wichtig und bringt viel Freude. Lassen Sie uns gemeinsam mit Ihren Liebsten zu toller Kindermusik die Beweglichkeit und Koordination schulen. Hierbei kommen auch Mama, Papa, Oma und Opa ins Schwitzen.

DIENSTAG, 16.03.2021

9–10 Uhr Prävention zum Schlaganfall & Herzinfarkt (Medi Fit Vital Fitness- & Gesundheitszentrum)

Schlaganfall und Herzkrankheiten sind neben Krebs die häufigsten Todesursachen. Was sind ihre Auslöser? Wie können Sie Warnsignale erkennen und richtig reagieren? Was können Sie aktiv unternehmen, um diesen Krankheiten vorzubeugen? Die Antworten erhalten Sie in diesem Vortrag.

10–11 Uhr Kognitionstraining (BARMER)

(Gruppe 1: 10.00–10.30 Uhr, Gruppe 2: 10.30–11.00 Uhr)

Damit unser Gehirn leistungsfähig bleibt müssen unsere Nervenzellen trainiert werden. Stellen Sie sich verschiedenen Bewegungsaufgaben und trainieren Sie mit ganz viel Spaß Ihre kognitiven Fähigkeiten. WICHTIG: Halten Sie 2 Taschentuchpackungen zum Training bereit.

11:15–12 Uhr Brainfood- richtig essen für mehr Konzentration (BARMER)

Die Ernährung im Alltag ist für viele Berufstätige eine große Herausforderung. Wie Ihr Essen auf Ihre mentale Leistungsfähigkeit wirkt und wie Ihnen Brainfood im Joballtag hilft, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie erhalten Tipps für cleveres Snacken ohne Reue.

12–16 Uhr 30 Min. Einzelberatung Herzcoach (BARMER)

Anmeldung erforderlich

Wie alt ist Ihr Herz wirklich und wie wirken sich schon kleine Veränderungen der Lebensweise positiv auf Ihr Herzalter aus? Mit der interaktiven Software zur Risikoeinschätzung und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem ausführlichen Ergebnisprotokoll finden Sie es heraus.

15:30–16:30 Uhr Yoga am Arbeitsplatz (Marina Clarke)

Yoga im Büro macht Spaß, ist innovativ und entspannend. Erlernen Sie leichte Yogastellungen, die Sie jederzeit am Schreibtisch ausführen können. Bei regelmäßiger Anwendung gehören körperlicher Schmerz, Müdigkeit und Anspannung bald der Vergangenheit an. Sie stärken Ihre Muskeln, werden flexibler und steigern Ihre Lebensqualität.

MITTWOCH, 17.03.2021

9-10 Uhr Balance im Alltag (AOK Nordost)

Die heutige Zeit verändert sich rasant schnell und verlangt eine Menge Selbstorganisation und Disziplin von uns. Um dem Dauerstress entgegen zu wirken, bietet der Workshop verschiedene Ideen an, die eigenen Reserven wieder aufzufüllen. Ziel ist es die eigenen Stressoren zu reflektieren und die Selbstwahrnehmung zu fördern.

10:30-11 Uhr Blitzentspannung (AOK Nordost)

In dem halbstündigen Workshop lernen Sie Entspannungsübungen für Körper und Geist kennen, die zum physischen und psychischen Wohlbefinden führen.

11-12 Uhr Universitäre Gemeinschaft und Gesundheit

Lernen Sie die gesundheitsfördernden Angebote und AG's der BTU kennen und nehmen Sie an den anschließenden 4 Diskussionsrunden zu den Themen Fahrradfreundliche BTU, Kommission für Konfliktprävention/Vertrauenspersonen, Hochschulsport und gesunde Arbeitsbedingungen teil.

15-16 Uhr Tanz dich glücklich (TanzWERKSTATT, Ioannis Avakoumidis)

„Tanz ist die verborgene Sprache der Seele.“-Martha Graham
Lernen Sie mit leichten Tanzschritten den Alltagsstress zu vergessen und neue Lebensenergie zu tanken.

DONNERSTAG, 18.03.2021

9-10 Uhr Durch Dick und Dünn – Ausgewogene Ernährung für den Darm (Techniker Krankenkasse)

Der Darm ist der wichtigste Teil des Verdauungstraktes und spielt für unsere Gesundheit eine große Rolle. Die Bedeutung der Darmflora, den Einfluss von Ernährung und chronische Darmerkrankungen, abgerundet mit Tipps für einen gesunden Darm, sind zentrale Themen dieses Vortrages.

10:30-11:30 Uhr Meal prep - Einfache Vorbereitung am Abend (Techniker Krankenkasse)

Was ist Meal Prep und wie funktioniert es? Was sind die Vor- und Nachteile? Erfahren Sie mehr über die Bedeutung von Essen und Trinken im Arbeitsalltag, sowie Tipps und Tricks zur Vorbereitung der Mahlzeiten.

13-17 Uhr 20 Min. Ernährungsberatung Einzelcoaching (Techniker Krankenkasse)

Anmeldung erforderlich

Haben Sie ein Frage, die sich aus den Ernährungsvorträgen ergeben hat? Oder möchten Sie Ihre individuelle Ernährungssituation klären? - Wir bieten Ihnen 20 minütige Einzeltermine an.

15:30-16:30 Uhr Körperfit (Catharina Buchenau)

Tun Sie sich etwas Gutes. Mit diesem Workout trainieren Sie durch alltagsnahe Übungen Ihren gesamten Körper. Ziel ist es mit Spaß den eigenen Körper zu fördern und fordern. Hier sind Sportsachen nötig.

FREITAG, 19.03.2021

9-10 Uhr Gekonnt abschalten und in den Schlaf finden (AOK Nordost)

Jeder kennt belastende Situationen, die einen um den Schlaf bringen können. Wie Sie in solchen Momenten eine bewusste Entspannung mit Hilfe der Progressiven Muskelrelaxation erzeugen können lernen Sie in diesem Workshop.

10:30-12 Uhr: Geführte aktive Meditation (Arielle Kohlschmidt)

Schenken Sie sich Zeit und tanken Sie sich bei einer live geführten Meditation mit Lebensenergie auf. Erfahren Sie eine tiefe Ruhe, Zufriedenheit und Entspannung.

UNTERSTÜTZER*INNEN

Wir danken all unseren Partner*innen für Ihre Unterstützung:

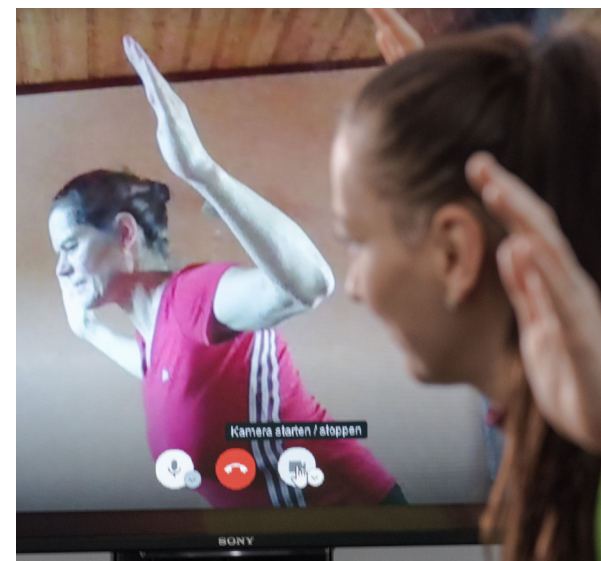
- AG Fahrradfreundliche BTU
- AOK Nordost
- Arielle Kohlschmidt
- BARMER
- BTU-Gesamtpersonalrat
- DRK-Blutspendedienst Nord-Ost
- Hochschulsport
- Marina Clarke
- Medi Fit Vital Fitness- & Gesundheitszentrum
- Stabsstelle Arbeitsschutz
- TanzWERKSTATT Cottbus
- Techniker Krankenkasse

ANMELDUNG & KONTAKT

Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung Referat Diversität und Gesundheit

Simone Ruhwald

E gesundheitsmanagement@b-tu.de



IMPRESSUM

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

Stand: Februar 2021

www.b-tu.de/gesundheitsmanagement