

Programmübersicht

Online Vorträge | via Zoom | 9–10 Uhr

Gestärkt durch die digitale Arbeitswelt (Di., 20.10.)
Clevere Ernährung – mit voller Kraft durch den Tag (Mi., 21.10.)

Infos | digital | tgl. 10:30 Uhr, 15:30 Uhr, 16:30 Uhr

Newsletter *Loving Food Weeklys* – Lecker durch den Arbeitstag mit interessanten Informationen zur gesunden Ernährung und Ideensammlung für sinnvolle Verpflegung am Arbeitsplatz (täglich um 10:30 Uhr, per Mail**)

Newsletter *Energiestankstelle* mit Impulsen für einen energiegeladenen und entspannten Feierabend (täglich um 16:30 Uhr, per Mail**)

Interviews mit Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsexpertinnen (täglich um 15:30 Uhr, per Videofreigabe auf elearning Kurs UBT Health Week*)

Bewegungskurse | via elearning | tgl. 11:30 Uhr

15-Minuten Büro-Yoga (Di., 20.10.)
8-Minuten Büro-Workout (Mi., 21.10.)
5-Minuten Bewegungspause (Do., 22.10.)

Online Workshops | via Zoom | 14–15 Uhr

Entspannt und produktiv im Homeoffice
(Di., 20.10., 14:30–15:00 Uhr)

Gemeinsam stark im Arbeitsalltag
*für nicht-wissenschaftliche Beschäftigte
(Mi., 21.10., 14–15 Uhr) – Anmeldung*

Gemeinsam stark im Arbeitsalltag
*für wissenschaftliche Beschäftigte
(Do., 22.10., 14–15 Uhr) – Anmeldung*

Entspannungs- u. Bewegungskurse | Präsenz*

Meditation Fokus für den Tag
(Do., 22.10., 9–10 Uhr,
Treffpunkt: Steg im ÖBG, bitte Handtuch/Matte mitbringen)

Mountainbiken Schwungvoll und sicher ans Ziel
(Di. 20.10., 17–18 Uhr,
Treffpunkt: Außenanlage Sportinstitut)

Nordic Walking Lauf dich glücklich
(Mi., 21.10., 17–18 Uhr,
Treffpunkt: Haupteingang Sportinstitut)

Zumba Tanz dich in den Feierabend
(Do., 22.10., 17–18 Uhr,
Treffpunkt: Außenanlage Sportinstitut)

* Vorherige Anmeldung notwendig! (siehe Innenteil, links)

** Anmeldung zum UGM Newsletter (siehe Innenteil, links)

Liebe Mitarbeiterinnen und liebe Mitarbeiter,
liebe Studierende

wir laden Sie ganz herzlich zur diesjährigen **UBT Health Week** vom 20. Oktober 2020 bis 22. Oktober 2020 ein!

Auf Grundlage einer Beschäftigtenbefragung, die das Universitäre Gesundheitsmanagement im Voraus der Gesundheitswoche durchgeführt hat, wartet an diesen drei Tagen ein bunter Strauß an digitalen und Präsenzangeboten auf Sie.

Starten Sie beispielsweise am Morgen mit einer Entspannungseinheit an der frischen Luft in den Tag, lassen Sie sich mit spannendem Ernährungswissen von einer Ernährungsberaterin inspirieren oder schalten Sie zu interessanten Impulsvorträgen ein. Das Angebot deckt die von Ihnen in der Befragung favorisierten Themenbereiche **Ernährung, Bewegung und Entspannung** ab.

Die letzten Monate waren kräftezehrend und voller Chancen zugleich. Wir hoffen, dass die Angebote der **UBT Health Week** positive Impulse für Sie, Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden bereithalten. Wir laden Sie ein, sich in der dreitägigen Gesundheitswoche ein paar Stunden Zeit für sich zu nehmen und sich über die angebotenen Möglichkeiten zur gesundheitsförderlichen Gestaltung des persönlichen und Arbeitsalltags zu informieren. **Die Teilnahme an der UBT Health Week ist in Absprache mit Ihren Vorgesetzten jederzeit während der Arbeitszeit möglich.**

Bitte tragen Sie sich für die Teilnahme an der **UBT Health Week** in den **elearning Kurs UBT Health Week 2020** und den **UGM Newsletter** ein. (Anleitungen finden Sie im Flyer).

Wir wünschen Ihnen eine interessante Zeit und viele neue Erfahrungen der gesunden Universität Bayreuth.

Ihr

Dr. Markus Zanner

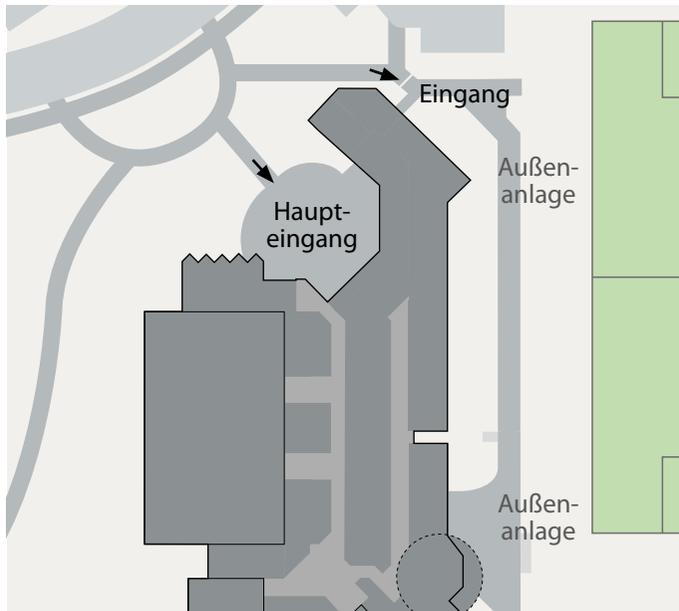
UBT Health Week 2020

Ernährung, Bewegung und Entspannung



20.–22. Oktober 2020

Lageplan (Sportinstitut)



* Anmeldung für anmeldepflichtige Veranstaltungen:

1. Besuchen sie die Website www.elearning.uni-bayreuth.de
2. Loggen Sie sich mit ihrer **BT-Kennung** und ihrem **Passwort** ein
3. Klicken Sie in der obersten Spalte --> **Kursbereiche**
--> **Universitäre Einrichtungen**
--> **Universitäres Gesundheitsmanagement**
4. Wählen Sie den Kurs **UBT Health Week 2020** aus

Hier finden Sie alle wichtigen Informationen, Zugangsdaten und Anmeldeöglichkeiten für die Teilnahme an der *UBT Health Week*.

Sollte Ihnen der Zugang zu elearning nicht möglich sein, bitte ich Sie uns per E-Mail unter ugm@uni-bayreuth.de zu kontaktieren.

** Anmeldung Newsletter:

1. Besuchen Sie die Website www.ugm.uni-bayreuth.de
2. Klicken Sie links im Reiter auf **News** --> **Newsletter**
3. Tragen Sie ihre E-Mailadresse in das Feld ein --> **eintragen**

Genauso können Sie sich übrigens auch wieder abmelden: s. Punkt 3 und --> „**austragen**“.

Übersicht der Veranstaltungstage

	20. Oktober	21. Oktober	22. Oktober
9:00 Uhr	Online Impulsvortrag		*Entspannungskurs im ÖBG
	<i>Gestärkt durch die digitale Arbeitswelt</i> (Fr. Meindl)	<i>CLEVERE ERNÄHRUNG – mit voller Kraft durch den Tag</i> (Dr. Ackermann)	<i>Meditation Fokus für den Tag</i> (Fr. Griebeling) Anmeldung*
10:00 Uhr	Online	Online	ÖBG Steg am Großen Teich
10:30 Uhr	Newsletter		
	<i>Loving Food Weeklys – Lecker durch den Arbeitstag</i>		
11:30 Uhr	Videos		
	<i>15-Minuten Büro-Yoga</i>	<i>8-Minuten Büro-Workout</i>	<i>5-Minuten Bewegungspause</i>
	Online Workshops		
14:00 Uhr		<i>Gemeinsam stark im Arbeitsalltag</i> (Dr. Laemmert) Anmeldung*	
14:30 Uhr	<i>Entspannt und produktiv im Homeoffice</i> (Fr. Schmerberg)		
15:00 Uhr	für alle Beschäftigten	*für nicht-wissenschaftl. Beschäftigte	*für wissenschaftl. Beschäftigte
15:30 Uhr	Videos		
	<i>Entspannung und Ruhe finden im Arbeitsalltag</i> mit Achtsamkeitstrainerin Fr. Ricken	<i>Bewegung im Alltag</i> mit Lehrstuhlinhaberin Prof. Dr. Tittlbach	<i>Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag</i> mit Ernährungsberaterin Fr. Bange
16:30 Uhr	Newsletter Energietankstelle		
	<i>Energiegeladen in Richtung Feierabend</i>	<i>Entspannt in Richtung Feierabend</i>	<i>Glücklich in Richtung Feierabend</i>
17:00 Uhr	Bewegungskurs in Präsenz, am Sportinstitut		
	Mountainbiken Anmeldung* <i>Schwungvoll und sicher ans Ziel</i> (Hr. Dr. Strobl)	Nordic Walking Anmeldung* <i>Lauf dich glücklich</i> (Hr. Petzendorfer)	Zumba Anmeldung* <i>Tanz dich in den Feierabend</i> (Fr. Blank)
18:00 Uhr	(SPORT Außenanlage)	(SPORT Haupteingang)	(SPORT Außenanlage)