

	5. Oktober	6. Oktober	7. Oktober
8:45 Uhr	Begrüßung durch Kanzlerin und Team UGM <i>Herzlich Willkommen in der Gesundheitswoche 2021</i> (Dr. Nicole Kaiser, Dr. Philipp Laemmert)	Video (8 Min) <i>Büro-Workout</i>	
9:00 Uhr	Online Impulsvortrag <i>Bewegung und Training bei Diabetes</i> (Prof. Dr. Othmar Moser)	Online Impulsvortrag <i>Gesund arbeiten im Home Office</i> (Ludwika Fichte)	Präsenz Workshop <i>Innerer Chef sein, aber wie?</i> (Barbara Grüninger-Frost) 9:00–9:45 Uhr KSport > Anmeldung
10:00 Uhr	Newsletter* Teil 1 <i>Ein achtsamer Start in den Arbeitsalltag</i>	Newsletter* Teil 2 <i>Eine achtsame Mittagspause</i>	Online Workshop <i>Ergonomie im Home Office</i> (Jakob Kamphans)
10:30 Uhr	Präsenz Workshop > Anmeldung <i>Innerer Chef sein, aber wie?</i> (Barbara Grüninger-Frost) 10:30–11:15 Uhr KSport	Online Workshop <i>Ergonomie im Home Office</i> (Jakob Kamphans)	
11:00 Uhr		Online Workshop <i>Ergonomie im Home Office</i> (Jakob Kamphans)	Online Impulsvortrag <i>Ayurveda im Alltag</i> (Oliver Hillbrecht)
12:00 Uhr	Online Workshop <i>Augenschule – Frische und entspannte Augen bei der Bildschirmarbeit</i> (Katrin Schmerberg)	Präsenz maxxF Schnupperstunde Treffpunkt: Eingang Sportinstitut (Dr. Nadine Wachsmuth)	Online AktivPause (15 Min) Frisch und bewegt in die Mittagspause (Johanna Kuhn)
13:00–14:00 Uhr Pause			
14:00 Uhr	Online Workshop <i>Ergonomie im Home Office</i> (Jakob Kamphans)	Online Impulsvortrag <i>Einführung in die vegane Ernährung – Tipps & Tricks für Meal Prep im Home Office</i> (Milena Dose)	Online Impulsvortrag <i>Umgang mit Corona Stress</i> (Caroline Laux)
15:00 Uhr	Video <i>Entspannung und Ruhe finden im Arbeitsalltag</i> mit Achtsamkeitstrainerin Antje Ricken	Video <i>Mehr Bewegung im Alltag</i> mit Prof. Dr. Susanne Tittlbach vom Lehrstuhl Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports	Video <i>Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag</i> mit Ernährungsberaterin Marika Bange von 'sana e salva'
16:30 Uhr	Video (15 Min) <i>Büro-Yoga</i>	Video (5 Min) <i>Bewegungspause</i>	Newsletter* Teil 3 <i>Achtsam in den Feierabend</i>
17:00 Uhr	Pflanzen für die Seele – Führung durch den ÖBG > Anmeldung <i>After Work Entspannung</i> (Heike Schwarzer)	Online Workshop > Anmeldung <i>After Work Kochkurs</i> ...mit anschließendem gemeinsamen Essen und Austausch (Sebastian Maier)	Präsenz Rückenkurs > Anmeldung <i>After Work Bewegung:</i> <i>Mit entspannter Wirbelsäule in den Feierabend</i> (Jonas Trutesch)

Gewinnspiel: „Mein Lieblingsrezept – Essen für die Seele“ – Schicke uns dein Souffoodrezept!

* nach Anmeldung – siehe Rückseite

UBT Health Week 2021

Gesund arbeiten und studieren in einer sich verändernden Arbeitswelt.



5.–7. Oktober 2021

Liebe Mitarbeiterinnen und liebe Mitarbeiter,
liebe Studierende,

wir laden Sie ganz herzlich zur diesjährigen **UBT Health Week** vom 5. bis 7. Oktober 2021 ein!

Die anhaltende Corona-Pandemie bringt große Veränderungen des Arbeitens und Studierens mit sich. Mit der diesjährigen Gesundheitswoche wollen wir diesen Umständen Rechnung tragen und Ihnen Angebote für einen gesundheitsförderlichen Arbeits- und Studienalltag unter sich verändernden Bedingungen unterbreiten. Das Programm gestaltet sich in einer Mischform aus virtuellen und Präsenzangeboten. Was können Sie beispielsweise erwarten?

Fühlen Sie sich durch die veränderte Arbeitswelt, die vielen Meetings und die Corona-Beschränkungen müde und gestresst? In einem Impulsvortrag thematisiert Coach Caroline Laux genau diesen Corona-Stress und gibt Tipps & Tricks, um dem entgegenzuwirken.

Ihnen fehlt die Inspiration und die Zeit, um im Home Office gesund zu kochen? Dann besuchen Sie den Online Impulsvortrag von Ernährungscoach Milena Dose oder lassen Sie den Abend gesund und lecker beim interaktiven Online-Kochkurs mit Kochprofi Sebastian Mayer ausklingen.

Durch vieles und langes Sitzen – gerade im Home Office sind Bewegungsmangel und Rückenschmerzen keine Seltenheit. Geht es Ihnen auch so? Dann bringen Sie Ihren Körper mit unserem beliebten *maxxF* Kurs bei Dr. Nadine Wachsmuth in Schwung oder gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Gutes und nehmen Sie bei der Blackroll „After Work Bewegung“ teil.

Alle weiteren Angebote können Sie auf der Website des UGMs oder dem e-Learning-Kurs **UBT Health Week 2021** (im Bereich *Kursbereiche / Universitäre Einrichtungen / Universitäres Gesundheitsmanagement*) entnehmen. **Bitte tragen Sie sich für die Teilnahme in den e-Learning Kurs UBT Health Week 2021 und den UGM Newsletter ein.**

Wir laden Sie herzlich ein, sich in der dreitägigen Gesundheitswoche ein paar Stunden Zeit für sich zu nehmen und sich über die angebotenen Möglichkeiten zur gesundheitsförderlichen Gestaltung des Arbeits- und Studienalltags zu informieren. **Die Teilnahme an der UBT Health Week ist in Absprache mit Ihren Vorgesetzten jederzeit während der Arbeitszeit möglich.**

Wir wünschen Ihnen eine interessante Zeit und viele neue Erfahrungen für gesünderes Arbeiten und Studieren an der Universität Bayreuth.

Ihre
Dr. Nicole Kaiser
und das Team des UGMs

Anmeldung

Anmeldepflichtige Veranstaltungen

1. Besuchen sie die Website www.elearning.uni-bayreuth.de **Anmelden!**
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 2021**
Hier finden Sie alle wichtigen Informationen, Zugangsdaten und Anmeldeöglichkeiten für die Teilnahme.

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

*Newsletter „Achtsam durch den Arbeitsalltag“

1. Besuchen Sie die Website www.ugm.uni-bayreuth.de **Anmelden!**
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‘

Lageplan (Sportinstitut)

