

Veranstaltungen & Angebote

UNIVERSITÄTSMEDIZIN
GÖTTINGEN : UMG



... für Mitarbeiter*innen
der UMG!



Betriebliches
Gesundheitsmanagement

2. Halbjahr 2020

Schön, dass Sie reinblättern!



*Wir setzen uns dafür ein,
Ihre Gesundheit und Ihr
Wohlbefinden zu stärken.*

- Ihr BGM Team -



Sport & Bewegung	2
Ernährung	11
Stressmanagement	16
Virtuelle Angebote	21
Big-Picture-Challenge	22
Beratungen	24
Hochschulsport	25
Betriebliches Eingliederungsmanagement	26
Hinweis: Coronavirus	27
Blutspendenaktion	28
Impressum	29



Laufen für Einsteigende – gemeinsam von 0 auf 5km!

Sie sind Anfänger*in im Laufen und möchten gerne unter fachkundiger Anleitung mit dem Laufen beginnen? In diesem Kurs erleben Sie die positiven gesundheitlichen Effekte des Laufens in der Gruppe und erfahren Hintergrundwissen zum Laufstil und zur Überwindung des inneren Schweinehundes. Los geht's in den ersten Stunden mit wechselnden Intervallen zwischen Walken und Joggen. Das Ziel ist es, am Ende des Kurses 5km am Stück zu laufen.

Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende, die das Laufen für sich entdecken möchten und keine Vorerfahrungen besitzen.

Datum & Zeit

02.09. – 21.10.2020, mittwochs, 14:00 – 15:00 Uhr

Ort

Eingang Osthalle/Eisladen

Teilnehmer*innen

10 Personen

Dozent*in

Stefan Schwieter

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Laufen für Fortgeschrittene – gemeinsam von 5 auf 10km!

Sie haben bereits Lauferfahrung, schaffen es 5km am Stück zu laufen und möchten Ihre Technik und Ausdauer gerne noch verbessern? Dann sind Sie in diesem wöchentlichen Gruppentraining genau richtig. Tun Sie sich mit anderen zusammen und werden Sie der/die perfekte Laufpartner*in. Es erwarten Sie hilfreiche Tipps und ganz viel Motivation und Spaß beim Laufen!



Datum & Zeit

01.09. – 20.10.2020, dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr

Ort

Eingang Osthalle/Eisladen

Teilnehmer*innen

10 Personen

Dozent*in

Stefan Schwieter

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Yoga für den Rücken

Yoga vereint Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination. Die verschiedenen Yoga-Positionen (Asanas) werden in einen Flow integriert, so dass ein dynamischer Bewegungsablauf entsteht. Entspannung – Wohlbefinden – Gesundheit. Das alles bietet Ihnen Yoga.



Datum & Zeit

10.09. – 29.10.2020, donnerstags, 07:45 – 09:00 Uhr

Ort

Entspannungsraum (4 B3 524)

Teilnehmer*innen

5 Personen

Dozent*in

Uta Döring

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Ran ans Eisen – smartes Krafttraining für Jedermann & Jederfrau

Alte Liebe rostet nicht. Daher vergnügen wir uns in diesem Kurs mit einer der ältesten Trainingsmethoden: dem Widerstandstraining am und mit dem Eisen. In diesem Kurs wollen wir mit der Hilfe von freien Gewichten wie Kurz- und Langhanteln sowie an Trainingsgeräten die Körperzusammensetzung und -funktionen verbessern, aber auch die Muskulatur und das Immunsystem stärken.



Datum & Zeit

11.09. – 30.10.2020, freitags, 12:00 – 12:45 Uhr (1. Kurs)

06.11. – 18.12.2020, freitags, 12:00 – 12:45 Uhr (2. Kurs)

Ort

MTT-Trainingsraum (4 B3 510)

Teilnehmer*innen

5 Personen

Dozent*in

Tobias Träbing

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Pilates

Pilates ist ein effektives und mildes Ganzkörpertraining. Es vereinigt Atemtechnik, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen sowie Koordination und Beweglichkeit. Dabei werden Fehlhaltungen reduziert, die Stütz Muskulatur im Rücken gestärkt und damit eine gesunde Körperhaltung trainiert.



Datum & Zeit

16.09. – 28.10.2020, mittwochs, 08:00 – 09:00 Uhr (1. Kurs)
04.11. – 16.12.2020, mittwochs, 08:00 – 09:00 Uhr (2. Kurs)

Ort

Entspannungsraum (4 B3 524)

Teilnehmer*innen

5 Personen

Dozent*in

Claudia Sandmann

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Athletic Stretching

Flexibilität und Mobilität sind wichtige Fähigkeiten für eine hohe Beweglichkeit in jeder Altersstufe. Athletic Stretching bietet Ihnen die Möglichkeit, mit sanften Beweglichkeits- und Dehnübungen Ihre Mobilität zu erhalten und zu verbessern. Kommen Sie vorbei und genießen Sie ein 60-minütiges Dehnprogramm in ruhiger Atmosphäre.



Datum & Zeit

30.09. – 04.11.2020, mittwochs, 11:45 – 12:45 Uhr (1. Kurs)
11.11. – 16.12.2020, mittwochs, 11:45 – 12:45 Uhr (2. Kurs)

Ort

Turnhalle (4 B3 510)

Teilnehmer*innen

8 Personen

Dozent*in

Meike Jaeschke-Schaper

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Bauch- & Rückenkurs

Ihnen zwickt ab und zu der Rücken oder Sie möchten präventiv Ihre Rumpfmuskulatur stärken? Dann sind Sie bei unserem Bauch- & Rückenkurs genau richtig. Trainieren Sie mit uns 1x Woche gemeinsam in der Gruppe und bekommen Tipps und Anregungen für Ihr Training zu Hause. Dieser Kurs ist auch für Einsteigende geeignet.



Datum & Zeit

06.10. – 08.12.2020, dienstags, 13:15 – 13:45 Uhr (1. Kurs)

08.10. – 10.12.2020, donnerstags, 13:15 – 13:45 Uhr (2. Kurs)

Ort

Turnhalle (4 B3 510)

Teilnehmer*innen

8 Personen

Dozent*in

Mike Redlich & Thomas Franz

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Mountainbike - Techniktraining

Dieser Workshop ist ideal für MTB-Einsteigende und interessierte Fortgeschrittene, die ihre Fahrtechnik von Beginn an sauber und mit viel Spaß erlernen wollen. Schwerpunkte sind die Radgewöhnung und Balance, die zentrale Position, situationsgerechtes Bremsen, Anfahren und Absteigen am Berg, grundlegende Kurventechnik und Techniken für das Fahren von Stufen/Absätzen und leichten Trails. Helm auf und los geht's!



Datum & Zeit

Dienstag, 06.10.2020, 16:00 – 19:00 Uhr

Ort

Treffpunkt: Neues Rathaus

Teilnehmer*innen

5 Personen

Dozent*in

Leandro Buttaro

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Mountainbike-Tour im Göttinger Wald

Die Kennlerntour für MTB-begeisterte Einsteigende über die Trails des Göttinger Stadtwaldes! Dabei fahren wir viele, technisch nicht allzu schwierige, dafür aber umso flowigere Trails. Auf der konditionell leichten bis mittelschweren Runde machen wir uns mit dem Bike im Gelände vertraut und lernen die wunderschöne Natur des Göttinger Waldes kennen. Sollte es an einer Passage doch mal knifflig werden, hilft der Guide mit kleinen Techniktippis gerne weiter. (Eine Mittagseinkehr ist geplant.)

Datum & Zeit

Sonntag, 11.10.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

Ort

Treffpunkt: Neues Rathaus

Teilnehmer*innen

8 Personen

Dozent*in

Leandro Buttaro

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Outdoor-Cooking

Draußen sein und genießen – unter diesem Motto steht unser „Outdoor-Cooking“. Der Grill wird angemacht und wir bereiten neben Fisch, Fleisch und Gemüse vom Grill auch knackige Salate und Beilagen an der frischen Luft zu. Abgerundet wird das Ganze mit süßen Spezialitäten – ebenfalls vom Grill. Hunger bekommen? Dann schnell anmelden!



Datum & Zeit

Donnerstag, 17.09.2020, 16:30 – 20:30 Uhr

Ort

Therese-Huber-Weg 5 (Göttingen)

Teilnehmer*innen

10 Personen

Dozent*in

Birgit Ellrott

Beitrag

40 € pro Teilnehmer*in

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Meal-Prepping

Was esse ich morgen und übermorgen? Die Frage hat sich wahrscheinlich jede*r schon einmal gestellt und wir haben darauf die Antwort: Meal bzw. Food Prepping! Wir machen Food Prepping und kochen auf Vorrat – z.B. Nudelsaucen, eingelegtes Gemüse, selbst gemachter Ketchup, Eintöpfe, Dressings, Pesto, Marmelade, Kräuter-Sirup und Vieles mehr! Das Meal-Prepping ist die zeitgemäße Lösung, um in dem heutigen immer stressiger werdenden (Berufs-)Alltag ein gutes und ausgewogenes Essen in kürzester Zeit auf dem Tisch zu haben!

Datum & Zeit

Donnerstag, 08.10.2020, 16:30 – 20:30 Uhr

Ort

Therese-Huber-Weg 5 (Göttingen)

Teilnehmer*innen

6 Personen

Dozent*in

Birgit Ellrott

Beitrag

40 € pro Teilnehmer*in

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Ernährungswelten „Gemeinsam. Kochen. Erfahren.“

„Mediterran, Vegetarisch – oder doch besser Vegan?“ Ernährungstrends und Ernährungsmythen überfluten uns. Was darf ich überhaupt noch essen? Welche Lebensmittel sind gut für mich? Wie beeinflusst der Alltag mein Essverhalten? Diese und andere Fragen beantworten wir Ihnen in unserem Workshop-Format „Ernährungswelten“. Wir möchten gemeinsam Neues in Sachen Ernährung erfahren und uns praktisch ausprobieren.



Datum & Zeit

Dienstag, 03.11.2020, 16:30 – 20:30 Uhr

Ort

PE, Konferenzraum (Von-Bar-Str. 2/4)

Teilnehmer*innen

8 Personen

Dozent*in

Louisa Lohrberg

Beitrag

10 € pro Teilnehmer*in

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Vater-Kind-Plätzchenbacken

„Backe backe Kuchen, der Bäcker hat gerufen, wer will leckere Kekse machen und dabei ganz viel lachen?“

Egal ob klassische Weihnachtspätzchen, Walnuss Herzen oder Vanille-Kipferl – Sie haben Lust zusammen mit ihrem Kind und anderen Vätern zur Weihnachtszeit zu backen? Dann melden Sie sich gerne an! Viel Spaß beim Teig machen, Ausstechen und Verzieren!



Datum & Zeit

Mittwoch, 25.11.2020, 15:00 – 18:00 Uhr

Ort

PE, Konferenzraum (Von-Bar-Str. 2/4)

Teilnehmer*innen

8 Personen

Dozent*in

Leandro Buttaro

Beitrag

5 € pro Teilnehmer*in

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Weihnachtliche Küche

Die Weihnachtszeit naht – und damit auch wieder die Frage, was es denn an Heiligabend zu essen geben soll. Wir haben darauf die Antwort! In unserem Workshop „Weihnachtliche Küche“ dreht sich alles um das klassische Festtagsmenü aber auch leichtere Varianten und kleine Geschenke aus der Küche & zum Mitnehmen. Mit vielen Tipps und Tricks zaubern wir unser eigenes Weihnachtsmenü für zu Hause und probieren Neues in der Küche aus. Also Schürze umgebunden und Kochlöffel in die Hand – los geht's!

Datum & Zeit

Donnerstag, 10.12.2020, 16:30 – 20:30 Uhr

Ort

Therese-Huber-Weg 5 (Göttingen)

Teilnehmer*innen

6 Personen

Dozent*in

Birgit Ellrott

Beitrag

40 € pro Teilnehmer*in

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Mit Stress umgehen – Resilienz (er)leben

„Was uns nicht umbringt, macht uns stärker“ – sagte bereits Friedrich Nietzsche. Das Thema Stress begegnet uns zurzeit überall, ob bei der Arbeit oder in der Freizeit. Resilienz wird als Stehaufmännchen-Kompetenz beschrieben, um Stress besser bewältigen zu können. Doch was genau steckt dahinter? Was stresst mich überhaupt? Ist Resilienz trainierbar? Und wenn ja, wie? Der Workshop soll Anstöße und Wege für ein resiliente(re)s Denken, Wahrnehmen und Handeln aufzeigen.

Datum & Zeit

Dienstag, 22.09.2020, 16:00 – 17:30 Uhr

Ort

Digital via Zoom

Teilnehmer*innen

15 Personen

Dozent*in

Niels Uhde

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Innere Stärke im Beruf und Alltag

Das Trainingskonzept vermittelt den Teilnehmenden mentale Strategien, um die eigene "innere Stärke" zu aktivieren. Dadurch werden die individuellen Ressourcen gestärkt, die Resilienz und positive Einflüsse auf die Gesundheit erhöht. Mit speziell entwickelten Fantasiereisen (Trancen), erleben die Teilnehmenden tiefe Entspannungszustände. Die vermittelten Strategien können auch für individuelle Fragestellungen angewendet und bei Bedarf in der Gruppe vertrauensvoll besprochen werden. Der Kurs zielt darauf ab, sich mit seinen Verhaltensmustern auseinanderzusetzen, eigene Stärken wieder verfügbar zu machen und herausfordernde Situationen leichter bewältigen zu können.

Datum & Zeit

24.09. – 17.12.2020, donnerstags, 15:45 – 17:45 Uhr

Ort

TBA

Teilnehmer*innen

8 Personen

Dozent*in

Daniela Hennigs & Meike Jaeschke-Schaper

Beitrag

Kursbetrag übernimmt BGM

Eigenbeitrag: 65€ (Arbeitsmaterial)

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Resiliente Kommunikation

„Resilienz ist die Fähigkeit, während und nach Widrigkeiten (Stress, Krisen) mental gesund zu bleiben“ (Prof. R. Kalisch). Die meisten schwierigen Situationen entstehen in der Kommunikation mit uns selbst oder anderen Menschen. Es sollen Impulse gegeben werden, wie Klarheit und Wertschätzung transportiert werden können, um gesund miteinander und sich selbst zu sprechen.



Datum & Zeit

Freitag, 02.10.2020, 14:00 – 15:30 Uhr

Ort

Digital via Zoom

Teilnehmer*innen

15 Personen

Dozent*in

Niels Uhde

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Achtsamkeit: Der Weg zu einem entspannteren (Arbeits-)alltag

In diesem Workshop werden Grundlagen einer achtsamen Haltung vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten viele praktische Übungen (Körperübungen und Meditationen), die gut in ihrem individuellen Arbeitsalltag eingesetzt werden können, um besser mit Stress und Anspannung umzugehen. In dem Workshop werden auch aktuelle Erkenntnisse zu den positiven Wirkungen einer Achtsamkeitspraxis vorgestellt. Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden Materialien zur Anwendung des Erlernten im Alltag.

Datum & Zeit

Donnerstag, 29.10.2020, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort

Tagungszentrum Sternwarte (Geismar Landstr. 11b)

Teilnehmer*innen

12 Personen

Dozent*in

Dr. Taiya Mikisch

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Schnupperkurs – Entspannungstechniken kennenlernen

Stress, Zeit- und Termindruck lassen uns manchmal vergessen, dass unser Körper auch Zeit für einen Ausgleich braucht, um die alltäglichen Eindrücke zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen. Lernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren, zum Beispiel Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Phantasiereisen kennen.



Datum & Zeit

04.11. – 09.12.2020, mittwochs, 14:00 – 15:00 Uhr

Ort

Entspannungsraum (4 B3 524)

Teilnehmer*innen

5 Personen

Dozent*in

Petra Marienhagen

Beitrag

übernimmt BGM

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

BGM & Physiotherapie – virtuelle Angebote für Mitarbeiter*innen

Das BGM und die Physiotherapie haben für Sie virtuelle Kursangebote zu unterschiedlichen Themen produziert. Ideal für eine aktive Pause am Arbeitsplatz oder als Auszeit für zu Hause. Ziehen Sie sich bequeme Kleidung an und machen Sie mit!

Scannen Sie den Code einfach mit Ihrem Smartphone oder Tablet!



Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Die Challenge

Nachdem corona-bedingt ein Großteil unserer BGM-Veranstaltungen in diesem Jahr ausfallen, möchten wir Ihnen unser neues Event präsentieren: Die UMG-BigPicture-Challenge! Das BGM sucht die schönsten Strecken, Orte und Spots fürs Laufen, Wandern, Spaziergehen oder Radfahren in Göttingen und Umgebung. Egal ob es ein Wanderweg an einem idyllischen Teich, das Panorama über sanfte Täler und Wiesen, der entspannte Spazierweg in der Feldmark, das perfekte Asphaltstück auf dem Weg zur Arbeit oder der flowige Singletrail im Wald ist, wir suchen das schönste Foto Ihrer Lieblingsstrecke (siehe Beispiel):

Ihre Aufgabe

Begeben Sie sich auf Ihre Lieblingsstrecke und machen Sie ein Foto von Ihrem schönsten Ort bzw. Spot mit einem UMG-Gimmick (z.B. BGM-Turnbeutel oder Buff*). Erstellen Sie die Streckenbeschreibung oder zeichnen Sie die Route auf, z. B. mit Strava, Komoot oder Runtastic. Beides können Sie uns dann zuschicken (g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de).** Wir erstellen aus allen eingereichten Beiträgen einen Sammelband. Motivieren Sie zudem möglichst viele Kolleginnen und Kollegen zum Mitmachen!

*Turnbeutel bekommen Sie beim BGM. Melden

**Mit dem Zusenden von Foto- und Streckenmaterial

Veröffentlichung durch Dr



Die Preise

Eine Jury prämiert jeweils mit einem Preis unter allen teilnehmenden Kolleginnen und Kollegen die fünf schönsten Fotos. Die Abteilung mit den meisten Fotos gewinnt zudem einen TeamAktivTag beim BGM.

Der Zeitraum

Die Challenge findet im Zeitraum vom 15.08. - 15.10.2020 statt. Werden Sie aktiv und seien Sie dabei. Das BGM-Team freut sich auf Ihre Fotos!

Sie sich einfach unter 65226 (Frau Biermann).
erklären Sie sich mit der Nutzung, Bearbeitung und
ritte (UMG) einverstanden.

Ernährungsberatung

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden oder chronische Einschränkungen haben: In unserer Ernährungsberatung erhalten Sie eine individuelle Beratung und viele praktische Tipps.

Datum & Zeit

Dienstags, 16:00 – 16:45 Uhr & 16:45 – 17:30 Uhr

Teilnehmer*innen

1 Person

Physiotherapeutische Beratung

Sie haben unspezifische Schmerzen oder Beschwerden und suchen nach Anregungen, um etwas dagegen zu tun? Sie suchen praktische Tipps zur körperlichen Entspannung und Entlastung im Alltag? Dann sind Sie in unserer physiotherapeutischen Beratung genau richtig.

Datum & Zeit

Dienstags, 13:00 – 13:45 Uhr & 13:45 – 14:30 Uhr

Teilnehmer*innen

1 Person

Anmeldung

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

BGF Kurse im Hochschulsport

Der Hochschulsport bietet dem BGM der UMG als Kooperationspartner ein breites Gesundheitsangebot an, aktuell sowohl in digitaler Form (<https://my.sport.uni-goettingen.de/myvirtual-sport/>) und als Präsenzkurse. Die Anmeldung und das Kursprogramm beginnen ab dem 24.08.20. Alle Kursangebote und Informationen finden Sie hier:

Scannen Sie den Code einfach mit Ihrem Smartphone oder Tablet!



get relaxed

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN
my.BGF

Betriebliches Eingliederungsmanagement

Lieber Kollege, liebe Kollegin,

Sie sind von längeren oder häufigen Erkrankungen und gesundheitlichen Einschränkungen betroffen? Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre derzeitige Arbeitsunfähigkeit zu überwinden und erneute Erkrankungen zu verhindern. Im Rahmen des **Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM)** möchten wir mit Ihnen gemeinsam herausfinden, welche Unterstützung Ihnen helfen kann.

Im BEM wird geklärt, wie die bisherige Arbeitsunfähigkeit überwunden, mit welchen Leistungen oder Hilfen die Gesundheit gefördert und die Arbeitsfähigkeit erhalten und der Arbeitsplatz langfristig gesichert werden kann.

Sie benötigen Unterstützung?

Vereinbaren Sie einen Termin mit dem Sekretariat. (Siehe „Kontakt“)

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

g3-23.gesundheitsmanagement@med.uni-goettingen.de

Hinweise zum Coronavirus

Für Teilnehmende an den BGM-Angeboten gelten folgende Hygieneregeln:

- ✓ Abstand halten (mind. 1,50 Meter)
- ✓ Mund-Nasen-Schutz zu Beginn des Kurses sowie auf den Hin- & Rückwegen
- ✓ Beim Betreten der Kursräume Hände desinfizieren
- ✓ Regelmäßig die Hände waschen
- ✓ Sehen Sie von einem Besuch ab, wenn Sie Erkältungssymptome haben.

Wir behalten uns vor, dass bei sich ändernder Situation von Covid-19 die Kurse kurzfristig abgesagt werden können. Zudem werden wir bei allen Kursanmeldungen ihre Kontaktdaten bis 14 Tage nach Beendigung des Angebots speichern und anschließend löschen, um eine Kontaktnachverfolgung bei einem Ausbruch von Covid-19 gewährleisten zu können. Bei Nachfragen oder Anregungen können Sie sich gerne an uns wenden. Wir wünschen viel Freude bei dem Kursangebot und freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!

Ihr BGM-Team



COVID-Schnappschuss der Woche



Hier finden Sie die Spendezeiten für Mitarbeitende der UMG:

Zeit

Montag 10-12 Uhr

Donnerstag 16-18 Uhr

Ort

UBFT Ebene 3, Fahrstuhl D1, Leitstelle Blutspende



Herausgeber
UMG Betriebliches Gesundheitsmanagement

Redaktion
UMG Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gestaltung
37MEDIA, Yannik Freyberg

Fotos
Julia Lormis
Archiv UMG
Gordon Schücker

©2020

UNIVERSITÄTSMEDIZIN : UMG
GÖTTINGEN



Betriebliches
Gesundheitsmanagement

FÜR MICH.
FÜR DICH.
FÜR UNS.

UNIVERSITÄTSMEDIZIN : UMG
GÖTTINGEN



Betriebliches
Gesundheitsmanagement