

Veranstaltungen & Angebote

für Mitarbeitende der UMG



- ✓ Kurse
- ✓ Offene Angebote
- ✓ Workshops
- ✓ Vorträge
- ✓ Beratungen
- ✓ Events



2. Quartal 2020

Schön, dass Sie reinblättern!



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

- Ihr BGM Team -



Kurse	2
Offene Angebote	8
Workshops	12
Vorträge	18
Beratungen	19
Hochschulsport	20
Betr. Eingliederungsmanagement	22
Sucht	23
Events	24
Galerie	25



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**

22.04. – 17.06.2020, mittwochs, 08:00 – 09:00 Uhr

Ort

Entspannungsraum (4 B3 524)

Teilnehmer_innen

10 Personen

Dozent_in

Claudia Sandmann

Beitrag

übernimmt BGM

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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

Bellicon

Werden Sie fit und gesund mit dem Minitrampolin! Das Training aktiviert den Stoffwechsel, regt die Muskulatur an und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Das verwendete Minitrampolin trägt das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. als rückengerechtes Trainingsgerät.



Datum & Zeit

14.04. – 23.06.2020, dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr

Ort

Turnhalle (4 B3 510)

Teilnehmer_innen

10 Personen

Dozent_in

Stefan Schwieter

Beitrag

übernimmt BGM

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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

Weight Watchers At Work – Einfach essen, was sie lieben

Sie möchten Gewicht reduzieren, einen gesünderen Lebensstil entwickeln, sich mit Kolleg*innen darüber austauschen und sich gegenseitig unterstützen? Dann sind Sie bei WW At Work genau richtig. WW At Work unterstützt Sie ganzheitlich mit Informationen zu Ernährung und Gewichtsreduktion, Bewegung, positive Lebenseinstellung und Achtsamkeit. Zum WW At Work-Paket gehören die viermonatige Nutzung von WW Digital inkl. App, 13 wöchentliche Coachings am Arbeitsplatz, WW At Work Materialien sowie einem Einkaufsguide mit Smart Points-Werten.

Datum & Zeit

17.04. – 17.07.2020, freitags, 13:30 – 14:15 Uhr

Ort

UMG (Ort wird noch bekannt gegeben)

Teilnehmer_innen

35 Personen

Dozent_in

Stephanie Dahlmann (WW-Coach)

Beitrag

70 €/Person

Kontakt

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 neuen Kursformat „Ernährungswelten“. Wir möchten gemeinsam Neues in Sachen Ernährung erfahren und uns praktisch ausprobieren.



Datum & Zeit

21.04. – 12.05.2020, dienstags, 17:00 – 19:00 Uhr

Ort

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

Teilnehmer_innen

12 Personen

Dozent_in

Louisa Lohrberg

Beitrag

20 €/Person

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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

Laufen für Einsteiger_innen – gemeinsam von 0 auf 5km

Sie sind Anfänger 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. Der Kurs Laufen für Einsteiger richtet sich an Mitarbeitende, die das Laufen für sich entdecken möchten und keine Vorerfahrungen besitzen. Los geht's in den ersten Stunden mit wechselnden Intervallen zwischen Walken und leichtem Jogging. Der Kurs endet mit einer gemeinsamen Teilnahme am Firmen-cup des Göttinger Altstadtlaufs am 13.07.2020 auf der 5km-Strecke.

Datum & Zeit

15.04. – 08.07.2020, mittwochs, 16:15 – 17:15 Uhr

Ort

Treffpunkt: Eingang Osthalle/Eisladen

Teilnehmer_innen

12 Personen

Dozent_in

Stefan Schwieter

Beitrag

übernimmt BGM

Kontakt

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

08.05. – 24.07.2020, freitags, 12:00 – 12:45 Uhr

Ort

Turnhalle (4 B3 510)

Teilnehmer_innen

6 Personen

Dozent_in

Tobias Träbing

Beitrag

übernimmt BGM

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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

Mittagsyoga

Von der Kobra, zum herabschauenden Hund und in den Krieger – das alles erwartet Sie beim Mittagsyoga! Kostenlos und ohne Anmeldung. Kommen Sie einfach vorbei und gönnen sich eine aktive Pause!

**Datum & Zeit**

16.04. – 25.06.2020, donnerstags, 12:15 – 13:00 Uhr

Ort

Turnhalle (4 B3 510)

Teilnehmer_innen

unbegrenzt

Dozent_in

Julia Zimmer

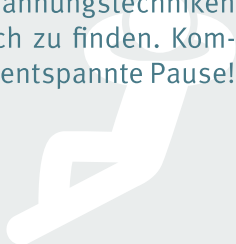
Beitrag

übernimmt BGM

Ohne Anmeldung!

Entspannung - 30min für mich!

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. Autogenes Training, PMR und andere Entspannungstechniken helfen, einen geeigneten Ausgleich zu finden. Kommen Sie vorbei und genießen eine entspannte Pause!



Datum & Zeit

16.04. – 25.06.2020, donnerstags, 12:30 – 13:00 Uhr

Ort

Halle, Psychiatrie (Von-Siebold-Str.)

Teilnehmer_innen

Unbegrenzt

Dozent_in

Sarah Mankel

Beitrag

übernimmt BGM

Ohne Anmeldung!



UMG-Spieletreff

Egal ob Klassiker wie UNO, Mensch ärgere Dich nicht! und Jenga oder Neuheiten wie Azul, Double und 6 nimmt! Im UMG-Spieletreff wird taktiert, gezockt und gelacht! Umsonst und ohne Anmeldung. Kommen Sie vorbei, wir treffen uns immer am letzten Mittwoch im Monat!

**Datum & Zeit**

29.01. – 24.06.2020, mittwochs, 16:30 – 18:30 Uhr

Ort

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

Teilnehmer_innen

unbegrenzt

Dozent_in

Leandro Buttaro

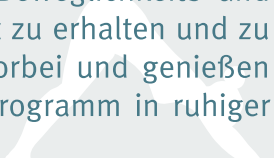
Beitrag

übernimmt BGM

Ohne Anmeldung!

Athletic Stretching

Das Dehnen und Stretching im Sport ist ein kontrovers diskutiertes Thema. Fest steht allerdings, dass Flexibilität und Beweglichkeit wichtige Parameter für eine hohe Mobilität in jeder Altersstufe sind. 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 60minütiges Dehnprogramm in ruhiger Atmosphäre!



Datum & Zeit

21.04. – 16.06.2020, dienstags, 11:45 – 12:45 Uhr

Ort

Turnhalle (4 B3 510)

Teilnehmer_innen

unbegrenzt

Dozent_in

Meike Jaeschke-Schaper

Beitrag

übernimmt BGM

Ohne Anmeldung!



Ergonomie und Rückengesundheit am Büroarbeitsplatz

„Hat mein Bürotisch eigentlich die richtige Höhe und sitze ich an meinem Arbeitsplatz rückengerecht?“ Wenn Sie sich auch diese Fragen stellen und nach Antworten suchen, dann sind Sie in unserem Workshop „Ergonomie und Rückengesundheit am Büroarbeitsplatz“ genau richtig. Wir vermitteln Ihnen aus arbeitsmedizinisch-ergonomischer und aus sportwissenschaftlicher Sicht alle relevanten Inhalte rund um das Thema. In kurzen, knackigen Theorieeinheiten erhalten Sie das nötige Handwerkszeug, um nicht nur Ihren Büroarbeitsplatz ergonomisch einzurichten, sondern auch um Ihren Arbeitsalltag rückengerechter zu gestalten. Kleine Praxiseinheiten zur Vertiefung des Erlernten runden das Angebot ab.

Datum & Zeit

29.04.2020, 09:30 – 12:00 Uhr

Ort

Großer Konferenzraum der Verwaltung (1 D1 220)

Teilnehmer_innen

12 Personen

Dozent_in

Laura Wägenhausen (M.A.), Dr. Christian Lehmann

Beitrag

übernimmt BGM

Kontakt

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

13.05.2020, 16:30 – 20:30 Uhr

Ort

Therese-Huber-Weg 5 (Göttingen)

Teilnehmer_innen

10 Personen

Dozent_in

Birgit Ellrott

Beitrag

40 €/Person

Kontakt

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 zur Zeit 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 wen ja, wie? Der Workshop soll Anstöße und Wege für ein resiliente(re)s Denken, Wahrnehmen und Handeln aufzeigen.

Datum & Zeit

05.06.2020, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort

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

Teilnehmer_innen

15 Personen

Dozent_in

Niels Uhde

Beitrag

20 €/Person

Kontakt

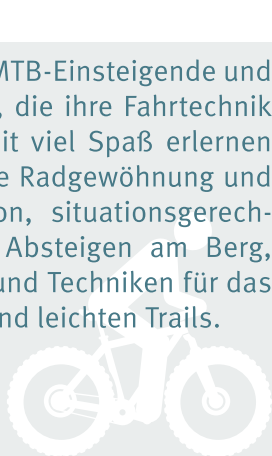
Lia Biermann

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.



Datum & Zeit

06.05.2020, 16:00 – 18:30 Uhr

Ort

Treffpunkt: Neues Rathaus

Teilnehmer_innen

8 Personen

Dozent_in

Leandro Buttarò

Beitrag

übernimmt BGM

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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

Mountainbike – Halbtagestour Göttinger Wald

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

Datum & Zeit

10.05.2020, 10:00 – 14:00 Uhr

Ort

Treffpunkt: Neues Rathaus

Teilnehmer_innen

12 Personen

Dozent_in

Leandro Buttaró

Beitrag

übernimmt BGM

Kontakt

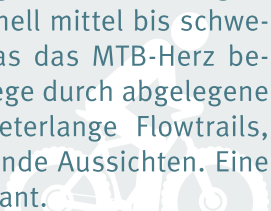
Lia Biermann

0551/39-65226

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

Mountainbike – Tagestour im Harz

Um Herzberg herum erhebt sich der Große Knollen, mit seiner einzigartigen Naturlandschaft und damit perfekt geeignet für eine ausgedehnte MTB-Tagestour im Harz. Auf der konditionell mittel bis schweren Tour erleben wir alles, was das MTB-Herz begehrt– herausfordernde Anstiege durch abgelegene Täler und Schluchten, kilometerlange Flowtrails, Spitzkehren und atemberaubende Aussichten. Eine Mittagseinkehr ist fest eingeplant.



Datum & Zeit

27.06.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort

Treffpunkt: Von-Bar-Straße 2/4

Teilnehmer_innen

8 Personen

Dozent_in

Leandro Buttaro

Beitrag

übernimmt BGM

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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



Vortragsreihe – „Gesund leben, studieren & arbeiten“

Gesundheitsexpert_innen aus verschiedensten Fachrichtungen geben vertiefte Einblicke zu Themen rund um Bewegung, Ernährung, Stress, psychosoziale Gesundheit und andere Gesundheitsthemen:

23.04.2020

Gesundheit – Krankheit – Wohlbefinden:
Eine Einführung in die Thematik

30.04.2020

Sitzen ist das neue Rauchen –
Tipps und Tricks für einen rückengesunden Alltag

07.05.2020

Die Intensions-Verhaltens-Lücke –
Warum fällt uns ein gesunder Lebensstil manchmal so schwer?

14.05.2020

Jeden Tag Urlaub!
15 Minuten für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit im Alltag

28.05.2020

Warum es so schwer fällt, die Essgewohnheiten zu ändern

11.06.2020

Mach dich mal locker –
Resilienz als Ressource für weniger Stress und mehr Flexibilität

18.06.2020

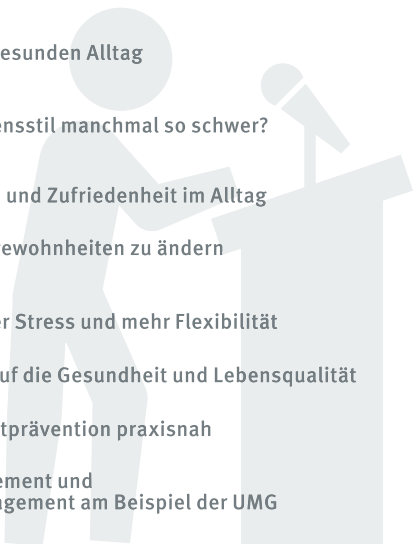
Effekte von Sport und Bewegung auf die Gesundheit und Lebensqualität

25.06.2020

Wer, wie, wann? Betriebliche Suchtprävention praxisnah

09.07.2020

Betriebliches Gesundheitsmanagement und
Betriebliches Eingliederungsmanagement am Beispiel der UMG



Ohne Anmeldung! Jede_r ist willkommen!

Ort Hörsaal 01/02, UBFT

Zeit donnerstags, 16:00 – 17:30 Uhr

Beratungsangebote im Überblick:

- ✓ **Ernährungsberatung**
Dienstags, 16:00 – 17:30 Uhr
(UBFT, o.A2 038)
- ✓ **Bewegungsberatung**
Donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr
(Leitstelle Physiotherapie)
- ✓ **Physio-Beratung**
Dienstags, 13:00 – 14:30 Uhr
(Leitstelle Physiotherapie)

Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Infos und zur Anmeldung. Alle Angebote werden vom BGM finanziert.

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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

BGF Kurse im Hochschulsport – wichtige Änderungen

Der Hochschulsport bietet dem BGM der UMG als Kooperationspartner ein breites Gesundheitssportangebot an. Folgende Änderungen gelten ab dem Sommersemester 2020: Das BGM unterstützt Ihre Kursteilnahme mit einem Aktionscode, der die Kursgebühr um 17,50€ reduziert. Das neue Angebot erscheint am 23.03.2020 auf der Homepage des Hochschulsportes. Ab dem 20.04.2020 findet eine Schnupperwoche statt und die Kurse können ab dem 27.04.2020 gebucht werden. Melden Sie sich bei uns, wenn wir Ihre Teilnahme an einem oder mehreren Angeboten unterstützen können. Wir schicken Ihnen dann gerne die entsprechenden Aktionscodes zu. Die Kurse können auch ohne Aktionscode gebucht werden.

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

my.BGF



FIZ-Flatrate für UMG-Pflegekräfte

Der Arbeitsalltag als Pflegekraft kann stressig und fordernd sein. Er verlangt ein hohes Maß an Belastbarkeit, Flexibilität und Einfühlungsvermögen. Hierbei auch immer den Blick auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu richten, ist nicht einfach. Wir möchten Sie dabei unterstützen und haben folgendes Angebot für Sie parat: Die neue Flatrate im Fitness- und Gesundheitszentrum (FIZ) des Hochschulsports nur für Pflegekräfte d. UMG. Darin enthalten:

- Täglich (Mo-Fr) von 10:30 – 16:30 Uhr trainieren, Samstag ganztags
- Inkl. GroupFitness-Kurse und offene Angebote
- Für nur 10€/Monat

Sie haben Interesse und wollen direkt einen Termin (immer Montags zwischen 14-16 Uhr) zur Trainings- und Geräteeinweisung buchen? Dann melden Sie sich bei: isabell.fischer@sport.uni-goettingen.de und bringen zum ersten Termin Ihren Bedienstetenausweis mit.

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

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

Wie viel ist eigentlich zu viel? Bin ich süchtig?

Stellen Sie sich manchmal die Frage, ob ihr Suchtmittelkonsum (Alkohol, Nikotin, Medikamente, illegale Drogen, Spielen, Mediennutzung) zu hoch ist? Oder machen Sie sich aufgrund des erhöhten Konsums Sorgen um ihre Angehörigen oder Arbeitskollegen? Was soll in der Situation eine Führungskraft tun?

Mit diesen und allen anderen Fragen rund um die Sucht steht Ihnen die Suchtbeauftragte Ilona Carl zur Verfügung. Die Gespräche sind unverbindlich und sind streng vertraulich.

Das Angebot richtet sich an alle Beschäftigten der Universität und UMG.



Datum & Zeit

Täglich nach Anmeldung

Ort

Am Vogelsang 3, Zimmer 114

Verantwortlich

Ilona Carl

Kontakt & Anmeldung

Ilona Carl

0551/39-9763

ilona.carl@med.uni-goettingen.de

Alle Events im Überblick:

- ✓ **Altstadtlauf**
15.07.2020, ab 18:00 Uhr
Stadtführung mal anders? Kein Problem! Beim Göttinger Altstadtlauf geht es vorbei am Gänseliesel, dem alten Rathaus und über historische Straßen durch die Innenstadt.
- ✓ **Triathlon**
30.08.2020, ab 10:00 Uhr
Swim.Ride.Run – Repeat. Die UMG ist auch dieses Jahr wieder beim Göttinger Staffeltiathlon dabei, Sie auch?
- ✓ **Great Barrier Run**
05.09.2020, ab 10:00 Uhr
Über Stock und Stein, durch Schlamm und Sand, mal hangelnd, kriechend oder springend– das alles erwartet uns beim diesjährigen Great Barrier Run. Seien Sie dabei!

Wir unterstützen Ihre Teilnahme an den Events mit einem Gutscheincode, den Sie unter u.a. Kontakt erhalten. Zu jedem Event bieten wir gemeinsame Vorbereitungskurse an und Sie erhalten weitere Goodies aus dem BGM.

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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

Ihre Impressionen aus 2019!



Great Barrier Run 2019



Tour d'Énergie 2019



Triathlon 2019

Kontakt

Lia Biermann

0551/39-65226

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

FÜR MICH.
FÜR DICH.
FÜR UNS.

UNIVERSITÄTSMEDIZIN : UMG
GÖTTINGEN



Betriebliches
Gesundheitsmanagement