



BGM-Angebote in Covid-19-Zeiten

Wir sind weiterhin für Sie da.



Digitale Angebote zum Thema Resilienz

Am 05.06.2020 von 14:00 bis 15:30 Uhr laden wir Sie zum Kurs „Resilienz - gelassen bleiben, wenn’s schwierig wird“ ein. Am 07.07.2020 von 16:00 bis 17:30 Uhr gehen wir der Frage nach dem Sinn und Zweck der Arbeit nach. Beide Angebote finden via Zoom statt.

Gesundheitssportkurse der Physiotherapie

- + **Pilates:** ab Mittwoch, 01.07.2020 von 8:00-9:00 Uhr
- + **Bauch- & Rückenkurs:** Dienstags oder Donnerstags ab dem 02.07.2020 von 13:15-13:45 Uhr
- + **MTT - Gerätetraining:** ab Freitag, 03.07.2020 von 12:00-12:45 Uhr
- + **Yoga:** ab Montag, 06.07.2020 von 13:45-15:00 Uhr
- + **Athletik Stretching:** ab Dienstag, 21.07.2020 von 12:00-13:00 Uhr
- + **Schulter-Nacken-Kurs:** ab Mittwoch, 29.07.2020 von 13:45-15:00 Uhr

Es wird wieder gezockt – digitaler Spieletreff

Am 24.06.2020 um 16:30 Uhr starten wir das Experiment und treffen uns zum ersten digitalen Spieleabend.

Bewegte Pause, Schulter-Nacken-Kurs und Progressive Muskelentspannung als digitale Angebote

Ab sofort finden Sie auf unserer Homepage mehrere digitale Kursangebote und Bewegte Pausen, mit denen Sie zwischendurch und auch zu Hause aktiv bleiben können.

Jederzeit und überall trainieren mit den Angeboten des Hochschulsports

Unser Kooperationspartner, der Hochschulsport, bietet aktuell ein umfassendes Sportangebot sowohl in digitaler Form (on demand), im Livestream und als Outdoorurse an. Alle Kursangebote und Informationen finden Sie unter: <https://ms.sport.uni-goettingen.de>

Massagen

Ab sofort können Massagen wieder bei uns gebucht und die Massagegutscheine eingelöst werden.

Beratungssprechstunden

Ab sofort finden die Beratungssprechstunden wieder statt. Termine können vereinbart werden für dienstags von 13:00 bis 14:30 Uhr (physiotherapeutische Beratung) und dienstags von 16:00 bis 17:30 Uhr (Ernährungsberatung) sowie nach Vereinbarung.

Haben Sie Fragen oder möchten sich für einen Kurs anmelden?

Dann kontaktieren Sie uns gerne:

Lia Biermann

Tel.: 65226

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

Weitere Infos finden Sie unter:

<http://go.umg.eu/bgm>

