



## **Gesundheitstag für Beschäftigte und Studierende der Universität Bayreuth am 17. September 2014, 9 – 15 Uhr**

2.696 Zeichen  
56 Zeilen  
ca. 60  
Anschläge/Zeile  
Abdruck honorarfrei

Der Gesundheitstag wird vom Arbeitskreis Betriebliches Gesundheitsmanagement veranstaltet und wendet sich insbesondere an die Beschäftigten und Studierenden der Universität Bayreuth.

Der diesjährige Gesundheitstag informiert über die Möglichkeiten eines gesundheitsbewussten Arbeitsalltages speziell zum Thema ‚Psychisch gesund am Arbeits- und Studienplatz‘. Bei Mitmach-Aktionen, Workshops und Schnupperkursen sowie an Informationsständen können Beschäftigte und Studierende das betriebliche Gesundheitsmanagement der Universität Bayreuth näher kennenlernen. Für Beschäftigte ist der Besuch des Gesundheitstages jederzeit während ihrer Arbeitszeit möglich!

**Termin: Mittwoch, 17. September 2014**  
**Zeit: 9 – 15 Uhr**  
**Ort: Campus der Universität Bayreuth**  
**Institut für Sportwissenschaft / Gebäude RW I Hörsaal H 24 /**  
**Ökologisch-Botanischer Garten**  
**Universitätsstraße 30, 95447 Bayreuth**

**Weitere Informationen finden Interessierte unter**  
**[www.bgm.uni-bayreuth.de/de/Gesundheitstag-2014](http://www.bgm.uni-bayreuth.de/de/Gesundheitstag-2014)**

Im Alltag stellen psychische Erkrankungen wie Burnout, Depression, Angst- oder Suchterkrankungen für die betroffenen Personen eine Herausforderung dar. Was können wir tun, um diese Erkrankungen nicht nur im Vorfeld zu verhindern, sondern vielmehr die Gesundheit bei uns selbst und unseren Mitmenschen zu stärken? Gesundheit beschränkt sich nicht nur auf Fitness, Bewegung und gesunde Ernährung. Sie ist weit mehr. Wir gestalten sie mit unseren Einstellungen, Verhaltensweisen in jedem Lebensbereich.

Folgende Mitmach-Aktionen und Schnupperkurse werden im Institut für Sportwissenschaft angeboten: Atementspannung, Musikmeditation, Fantasiereisen, Yoga, Taichi, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, So stark wie Pippi Langstrumpf, Progressive Muskelentspannung, Heilvolle Unterbrechungen im Alltag, Barfußparcour (ÖBG), Aufklärung zu psychischen Störungen, Mitsingen macht Spaß.



Im Ökologisch-Botanischen Garten können Interessierte diese Angebote wahrnehmen: Nordic Walking, QiGong, ein achtsamer Spaziergang sowie eine Begehung des Barfußparcours.

Seit Anfang 2013 existiert an der Universität Bayreuth der Arbeitskreis Betriebliches Gesundheitsmanagement mit dem Ziel, ein gesundheitsförderliches Leben, Arbeiten und Studieren an der Universität zu ermöglichen, die Gesundheit von Beschäftigten und Studierenden zu stärken und diese zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten anzuregen. Mit ca. 1.200 wissenschaftlichen und rund 900 nichtwissenschaftlichen Beschäftigten ist die Universität Bayreuth der größte Arbeitgeber der Region. Derzeit sind an der Universität Bayreuth ca. 13.000 Studierende immatrikuliert.

**Für weitere Informationen steht gern zur Verfügung:**

**Dipl.-SpOec. Philipp Laemmert**

Koordinator Betriebliches Gesundheitsmanagement

Institut für Sportwissenschaft

Universität Bayreuth

Telefon (+49) 0921 / 55-3593

Email [philipp.laemmert@uni-bayreuth.de](mailto:philipp.laemmert@uni-bayreuth.de)

Universitätsstraße 30

D-95447 Bayreuth



## Kurzporträt der Universität Bayreuth

Die Universität Bayreuth ist eine junge, forschungsorientierte Campus-Universität. Gründungsauftrag der 1975 eröffneten Universität ist die Förderung von interdisziplinärer Forschung und Lehre sowie die Entwicklung von Profil bildenden und Fächer übergreifenden Schwerpunkten. Die Forschungsprogramme und Studienangebote decken die Natur- und Ingenieurwissenschaften, die Rechts- und Wirtschaftswissenschaften sowie die Sprach-, Literatur und Kulturwissenschaften ab und werden beständig weiterentwickelt. Gute Betreuungsverhältnisse, hohe Leistungsstandards, Fächer übergreifende Kooperationen und wissenschaftliche Exzellenz führen regelmäßig zu Spitzenplatzierungen in Rankings. Die Universität Bayreuth belegt 2014 im weltweiten Times Higher Education (THE)-Ranking ‚100 under 50‘ als eine von insgesamt sechs vertretenen deutschen Hochschulen eine Top-Platzierung.

Seit Jahren nehmen die Afrikastudien der Universität Bayreuth eine internationale Spitzenposition ein; die Bayreuther Internationale Graduiertenschule für Afrikastudien (BIGSAS) ist Teil der Exzellenzinitiative des Bundes und der Länder. Die Hochdruck- und Hochtemperaturforschung innerhalb des Bayerischen Geoinstituts genießt ebenfalls ein weltweit hohes Renommee. Die Polymerforschung ist Spitzenreiter im Förderranking der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG). Die Universität Bayreuth verfügt über ein dichtes Netz strategisch ausgewählter, internationaler Hochschulpartnerschaften. Derzeit sind an der Universität Bayreuth rund 13.000 Studierende in 135 verschiedenen Studiengängen an sechs Fakultäten immatrikuliert. Mit ca. 1.200 wissenschaftlichen Beschäftigten, davon 224 Professorinnen und Professoren, und rund 900 nichtwissenschaftlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist die Universität Bayreuth der größte Arbeitgeber der Region.

### Kontakt:

**Brigitte Kohlberg**

Pressesprecherin

Pressestelle der Universität

Stabsabteilung Presse, Marketing und Kommunikation

Universität Bayreuth

Universitätsstraße 30 / ZUV

D-95447 Bayreuth

Telefon (+49) 0921 / 55-5357 oder -5324

E-Mail [pressestelle@uni-bayreuth.de](mailto:pressestelle@uni-bayreuth.de)

[www.uni-bayreuth.de](http://www.uni-bayreuth.de)