



Gesundheitstag für Beschäftigte und Studierende der Universität Bayreuth am 7.10.2015, 9-16 Uhr

3.476 Zeichen
63 Zeilen
ca. 60 Anschläge/Zeile
Abdruck honorarfrei
Beleg wird erbeten

Der Gesundheitstag wird vom Arbeitskreis Betriebliches Gesundheitsmanagement veranstaltet und wendet sich an die Beschäftigten und Studierenden der Universität Bayreuth. Der diesjährige Gesundheitstag informiert über die Möglichkeiten eines gesundheitsbewussten Arbeitsalltages speziell zum Thema ‚Fit4Life – Wohlfühlen an der UBT‘. Bei Mitmach-Aktionen und Schnupperkursen sowie an Informationsständen können Beschäftigte und Studierende das betriebliche Gesundheitsmanagement der Universität Bayreuth näher kennenlernen. Für Beschäftigte ist der Besuch des Gesundheitstages in Absprache mit den Vorgesetzten während ihrer Arbeitszeit möglich!

Termin: Mittwoch, 7. Oktober 2015
Zeit: 9 – 16 Uhr
Ort: Campus der Universität Bayreuth
Institut für Sportwissenschaft / Gebäude NW II Hörsaal H 18 /
Ökologisch-Botanischer Garten
Universitätsstraße 30, 95447 Bayreuth

Weitere Informationen finden Interessierte unter
www.bgm.uni-bayreuth.de/de/Gesundheitstag-2015

Der Arbeitsalltag stellt an die Beschäftigten einer Hochschule viele Anforderungen. Jedoch gibt es am Arbeitsplatz auch zahlreiche Ressourcen, die helfen, die Anforderungen zu bewältigen. Wie sehen diese Ressourcen aus? Was hilft mir persönlich, um mit den an mich gestellten Anforderungen zurechtzukommen und diese zu bewältigen? Wie können wir unser Wohlbefinden und das unserer Kolleginnen und Kollegen stärken? Ist es die sportliche Aktivität, die mir einen Ausgleich zum Berufsalltag bietet? Oder brauche ich eine bestimmte Entspannungstechnik, die mir Kraft für den Rest des Tages schenkt? Gibt es Tipps zu einem gesunden Trinkverhalten am Arbeitsplatz oder wie kann eine gesunde Ernährung an der UBT aussehen?

Folgende Mitmach-Aktionen und Schnupperkurse werden im Institut für Sportwissenschaft angeboten: Psychohygiene, Musikmeditation, Yoga, Taichi, Bewegung für Menschen, denen Bewegung nicht leicht fällt, Step & Style, AktivPause, CampusAktivPfad, Einführung in das Fitnessstudio, Frauen in Form, Spontaneität im Alltag, Skigymnastik, Myofaszientraining, maxxF und RückenFit. Im Ökologisch-Botanischen Garten können Interessierte diese Angebote wahrnehmen: Nordic Walking, QiGong sowie eine Begehung des Barfußparcours.

Der Eröffnungsvortrag von Diplom-Sportökonomin Kathrin Glaser-Bunz steht unter dem Motto ‚Gesunde Kommunikation – Ein Klima schaffen, in dem jeder aufblüht‘. Hierbei werden positive und motivierende Inhalte vermittelt und erklärt, was



Kommunikation mit Gesundheit zu tun hat. Es werden Informationen gegeben, wie ‚gesundes‘ Kommunizieren funktioniert und welchen Nutzen gesunde Kommunikation für mich persönlich, aber auch für meinen Kollegenkreis und auch für mein persönliches soziales Umfeld mit sich bringt. Der Vortrag findet um 9 Uhr im Hörsaal 18 im WWII-Gebäude statt.

Arbeitskreis Betriebliches Gesundheitsmanagement

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 870 nichtwissenschaftlichen Beschäftigten ist die Universität Bayreuth der größte Arbeitgeber der Region. Derzeit sind an der Universität Bayreuth rund 13.300 Studierende immatrikuliert.

Für weitere Informationen steht gern zur Verfügung:

Dipl.-SpOec. Philipp Laemmert

Koordinator Betriebliches Gesundheitsmanagement

Institut für Sportwissenschaft

Universität Bayreuth

Telefon 0921 / 55-3593

E-Mail philipp.laemmert@uni-bayreuth.de

Universitätsstraße 30

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 belegte 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 13.250 Studierende in 135 verschiedenen Studiengängen an sechs Fakultäten immatrikuliert. Mit ca. 1.200 wissenschaftlichen Beschäftigten, davon 233 Professorinnen und Professoren, und etwa 870 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

www.uni-bayreuth.de