



# Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Juli - Oktober

## Hochschulsport Bochum

Studierende sowie Mitarbeitende unserer Hochschule können am Hochschulsport, welcher von der Ruhr-Universität Bochum organisiert wird, teilnehmen.

Am 10. Juli erscheint der neue Kursplan, welcher zwischen dem 17. Juli und 09. Oktober gültig ist. Die Anmeldung ist möglich über die Seite der RUB.

In Kooperation mit Hochschulsport Bochum

Anmeldung ab Mi. 12.07. | 09:00 Uhr | unter:

<https://hochschulsport-bochum.ruhr-uni-bochum.de/de>



SEPTEMBER

## Arbeit 4.0 – Anforderungen in der digitalen Welt managen

Die digitale Arbeitswelt befindet sich in einem ständigen Wandel mit wechselnden Herausforderungen. Lernen Sie den Umgang mit neuen Anforderungen, wie der potenziellen ständigen Erreichbarkeit, der Informationsflut und häufigen Unterbrechungen. Erlangen Sie Hintergrundwissen zur Definition sowie den Treibern und Trends der Arbeit 4.0 und erfahren Sie mehr über typische Belastungsfaktoren der modernen Arbeitswelt und mögliche Lösungsansätze.

**Save the Date: Donnerstag, 07. September | 10 Uhr | Dauer 60 min | online**

In Kooperation mit Team Gesundheit

Anmeldung bis Mi. 06.07. | 12:00 Uhr



OKTOBER

## Blutspende

In Deutschland werden täglich rund 14.000 Blutspenden benötigt und die Zahl der Spender\*innen ist seit Jahren rückläufig. Wir als Hochschule möchten deshalb erneut ein Zeichen setzen und gemeinsam mit dem DRK Blutspendenmobil eine zweite Blutspende in diesem Jahr durchführen.

**Save the Date: Dienstag, 17. Oktober | ab 10 Uhr | Dauer pro Spende ca. 30 min | vor dem Parkhaus bei Eingang C**

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz

Anmeldlink zur Buchung eines Spendetermines folgt





# Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

OKTOBER

## Rund um gesunder Darm

Gemeinsam mit einer Ernährungswissenschaftlerin lernen Sie alles über die Bedeutung des Darms für unsere Gesundheit, sowie die Funktionen der Mikrobiota und des Mikrobioms. Anschließend werden Sie gemeinsam gesunde Zwischenmahlzeiten für eine gesunde Darmflora zubereiten und weitere Tipps für eine darmfreundliche und alltagstaugliche Ernährung bekommen.

**Save the Date: Donnerstag, 05.Oktober | 14 Uhr | Dauer 120 min | Präsenz**

In Kooperation mit salvea bgm

Anmeldung bis Do. 28.09. | 12:00 Uhr



*Wichtiger Hinweis: die Kosten für die Zubereitung der Mahlzeiten werden von den Teilnehmenden selbst übernommen und im Anschluss bar bezahlt.*

NOVEMBER

## Ein starkes Immunsystem durch richtige Ernährung

Im zweiten Ernährungsworkshops dreht sich alles um den Aufbau und die Funktion des Immunsystem. Von einer Ernährungswissenschaftlerin erhalten Sie Tipps zur Stärkung des Immunsystem und die Rolle der Ernährung für das Immunsystem. Anschließend werden Sie gemeinsam einen gesunde Immunshot zubereiten.

**Save the Date: Mittwoch, 08.November | 14 Uhr | Dauer 120 min | Präsenz**

In Kooperation mit salvea bgm

Anmeldung bis Do. 03.11. | 12:00 Uhr



*Wichtiger Hinweis: die Kosten für die Zubereitung der Mahlzeiten werden von den Teilnehmenden selbst übernommen und im Anschluss bar bezahlt.*



# Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

## MediMouse - Wirbelsäulenvermessung

Mit der MediMouse wird die Form und Beweglichkeit, sowie die Haltungs- und Bewegungsharmonie der Wirbelsäule untersucht. Mögliche Fehlhaltungen können anhand von Fehlstellungen der Wirbelkörper aufgedeckt und mittels eines 3D-Modells am PC visualisiert werden. Gemessen wird die Rückenlänge, die Wirbelsäulenstellung, die Kypho- und Lordosierung einzelner Wirbelabschnitte sowie die Beckenstellung. Die Messwerte werden in Form eines Handouts inkl. individuellen Übungsempfehlungen zur praktischen Stärkung der Rückenmuskulatur ausgehändigt.

**Save the Date: Mittwoch, 15. November | ab 8 Uhr | Dauer 15 min p.P. | Präsenz**  
In Kooperation mit Team Gesundheit

*Anmeldung über den Buchungslink. Bitte wählen Sie maximal zwei Zeitfenster aus.*

*Buchungsfenster zw. 08:00 – 12:00 Uhr:*

<https://doodle.com/meeting/participate/id/b4LVR41b>

*Buchungsfenster zw. 12:30 – 16:00 Uhr:*

<https://doodle.com/meeting/participate/id/dJQzqz2b>

*Wichtiger Hinweis: die Messung findet auf dem freien Oberkörper statt.*

*Es gibt die Möglichkeit sich umzuziehen. Der Raum ist von außen nicht einsehbar.*

TEAM 1  
GESUND  
HEIT

NOVEMBER

## Anmeldung zu Angeboten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Für alle Workshops läuft die Anmeldung über die E-Mail Adresse [bgm@hs-gesundheit.de](mailto:bgm@hs-gesundheit.de).

Sollten Sie Rückfragen zu den Angeboten haben, können Sie sich gerne per E-Mail oder Telefonisch bei Hannah Feldschen, Mitarbeiterin Bereich Familie und Gesundheit, melden.

Anmeldung



# Dauerhafte Angebote

Dauerhafte Angebote zur Bewegungsförderung

## **Bewegte Mittagspause**

**Save the Date: Donnerstags | 13:50 Uhr | Dauer 20 min | Raum B-1406**

*Durchführung durch Hannah Feldschen*

## **Gesundheitsorientiertes Kraft- & Koordinationstraining**

**Save the Date: Dienstags & Donnerstag | 17:30 – 20:00 Uhr | Raum B-2319**

*Durchführung durch Tim Becker*

## **Tischtennis-Training**

Tischtennis ist nicht nur der schnellste Rückschlagsport der Welt, sondern verbessert auch die Koordination, Kondition und den Gleichgewichtssinn. Interessierte Personen können sich per E-Mail an Martin Keuchel wenden, da die Nutzung des Raumes nur nach vorheriger Absprache möglich ist.

**Save the Date: Dienstags & Donnerstag | ab 16:00 Uhr | Raum B-1306**

## **Informationen zu dauerhaften Angebote**

Wenn Sie wöchentlich an unsere dauerhaften Angebote erinnert werden wollen, melden sie sich unter [betriebssport@hs-gesundheit.de](mailto:betriebssport@hs-gesundheit.de) für den Betriebssport Reminder an.

Beratungsangebote

## **Externe Mitarbeiterberatung | Psychosoziale Beratung**

Auf der Arbeit oder auch Privat werden wir manchmal mit Situationen konfrontiert, die wir alleine nicht oder nur schwer bewältigen können. Die psychosoziale Beratung des BUK Familienservice unterstützt kostenfrei und vertraulich bei Belastungen im Alltag, aber auch präventiv. Die Fachleute des BUK Familienservices beraten zu unterschiedlichen Themen der psychischen Gesundheit. Neben der nachhaltigen Unterstützung in vielen Bereichen, hilft der BUK Familienservice darüber hinaus bei der Vermittlung weiterführender Hilfen, wenn die Beratung alleine nicht ausreichend ist.

Kontaktdaten: [beratung-eap@buk-familienservice-de](mailto:beratung-eap@buk-familienservice-de)

[Webseite BUK](#)



Familienbewusstes Personalmanagement GmbH