



**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Beschäftigte,**

eine ungewöhnliche und teilweise sehr anstrengende Zeit liegt hinter uns und noch ist nicht absehbar, was die kommenden Monate bringen werden.

Umso wichtiger ist es, etwas für das körperliche und geistige Wohlbefinden zu tun. Anstelle des bekannten Gesundheitstags bieten dieses Jahr die Gesundheitswochen „Fit in den Herbst“ viele Gelegenheiten, bei Aktionen, Workshops und Vorträgen zu Bewegung und gesunder Ernährung Anregungen für die eigene Gesundheit zu bekommen.

Zum ersten Mal findet in diesem Rahmen auch die uni-interne Bewegungschallenge Move Heroes statt.

35 Teams aus allen Bereichen unserer Universität treten gegeneinander an. Hier kommt es nicht ausschließlich auf die Fitness, sondern auch auf den Team-Zusammenhalt an: nur gemeinsam lässt sich ein Platz auf dem Siebertreppchen erringen!

Ich lade Sie sehr herzlich ein, die vielfältigen Angebote der Gesundheitswochen „Fit in den Herbst“ zu nutzen und freue mich auf eine abwechslungsreiche und „bewegte“ Zeit!

Dr. Uwe Klug
Kanzler der Universität

Alle Vorträge und Workshops können mit Zustimmung Ihrer Führungskraft im Rahmen der Arbeitszeit besucht werden.

Haben Sie Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Team Gesunde Hochschule
gesundheit@uni-wuerzburg.de
0931-31 82020



Organisationsteam

Die Gesundheitswochen werden von der Steuerungsgruppe der Gesunden Hochschule konzipiert und organisiert. Alle Informationen zum Projekt Gesunde Hochschule finden Sie auf www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule

In Kooperation mit



Studentenwerk

Michael Ullrich | Geschäftsleitung
Martin Zielke | Leiter der Hochschulgastronomie



Sportzentrum

Prof. Dr. Olaf Hoos
Wissenschaftlicher Leiter Sportzentrum
Dr. Andreas Petko
Wissenschaftlicher Koordinator Hochschulsport



Techniker Krankenkasse



AOK – Die Gesundheitskasse



Fit in den Herbst

14. Gesundheitstag für Beschäftigte der Universität Würzburg

WOCHEN

14.09. – 26.10.2021



Machen Sie mit...

... bei unseren vielfältigen Angeboten zum Thema Bewegung und Ernährung!



**GESUNDE
HOCHSCHULE**

Gemeinsamer Start in die Gesundheitswochen

Dienstag, 14.09.2021 | 11:30 – 13:00 Uhr
Am Hubland, Freigelände vor dem Hörsaalgebäude P4

Vortrag: Jeder Schritt zählt

Prof. Dr. Olaf Hoos
Wissenschaftlicher Leiter Sportzentrum | Universität Würzburg

Move Heroes

Teambegrüßung und Start der Challenge

Von 09:30 – 15:00 Uhr verschiedene Bewegungstrainings im „Contrainer“ der Techniker Krankenkasse

Essen für den Kopf

Donnerstag, 23.09.2021 | 15:30 – 16:15 Uhr | per Zoom

Online-Vortrag

Annegret Hager | Verbraucherservice Bayern



Wie können wir durch gesunde Lebensmittel wichtige Nährstoffe aufnehmen und unsere Konzentration steigern? Und wie können wir uns im Büro oder Homeoffice auch bei knapper Zeit gesund ernähren? Antworten auf diese und weitere Fragen bekommen Sie bei dieser Veranstaltung.

Vegane Woche in den Mensen des Studentenwerks

11.10. – 15.10.2021

Vegan ist lecker, gesund und nachhaltig. In dieser Woche gibt es jeden Tag ein anderes Gericht – da ist sicher auch etwas für Sie dabei!

Stresspilot

Di., 28.09.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr | Am Hubland, Biozentrum, Hörsaal A103
Do., 30.09.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr | Neue Uni, Am Sanderring 2, Raum 206
Einzeltermine à 30 Minuten buchbar

Der Stresspilot ist ein anerkanntes Biofeedback-Mess- und Trainingssystem. Sie lernen mit einer einfachen, optisch unterstützten Übung, Stress gezielt wegzuatmen.

Ernährungsberatung

Dienstag, 05.10.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr
Am Hubland, Biozentrum, Hörsaal A103
Mittwoch, 06.10.2021 | 09:00 – 16:00 Uhr
Am Sanderring 2, Raum 206
Einzeltermine à 30 Minuten buchbar



Screening und individuelle Ernährungsberatung

Eine ausgewogene Ernährung kann zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Fitness beitragen. Erfahren Sie in einer persönlichen Beratung mehr über Ihren individuellen Bedarf und was Sie tun können, um Ihre Ernährung zu optimieren.

Genuss-Werkstatt

Donnerstag, 07.10.2021 | 14:00 – 16:00 Uhr
Gregor-Kraus-Hörsaal, Botanischer Garten der Universität Würzburg
maximal 12 Teilnehmende

Workshop

Dr. Andrea Reusch
Team Gesunde Hochschule | Universität Würzburg

Genuss wird häufig mit Essen in Verbindung gesetzt, geht aber weit darüber hinaus. Genießen ist Lebenslust und Freude. Genuss kann Stress im Arbeitsalltag ausgleichen – ganz individuell oder gemeinsam im Team. Wie Sie bewusster, vielfältiger und genussvoller essen können, wird im Workshop gemeinsam beleuchtet.

Gesunde Frühstücks- und Pausenideen

Donnerstag, 14.10.2021
Gruppe 1: 16:00 – 17:30 Uhr | Gruppe 2: 18:00 – 19:30 Uhr
pro Gruppe 8 Teilnehmende
im Kochstudio „Im Roten Bau“, Theaterstraße 23, Würzburg

Praxisworkshop im Kochstudio

Annegret Hager | Verbraucherservice Bayern

Gemeinsam werden ausgewogene Snacks und leichte Gerichte für die Frühstücks- oder Mittagspause zubereitet und gegessen. Dazu gibt es Tipps für den Einkauf, das Bevorraten und Vorbereiten.

Schmerz lass nach

Donnerstag, 21.10.2021 | 14:00 – 16:00 Uhr | Sportzentrum

Workshop

Dr. Andreas Petko
Kordinator Hochschulsport | Universität Würzburg

Verspannungen und Schmerzen sind alltägliche Begleiter im Büroalltag. In diesem Workshop werden einfache und effektive Übungen erklärt und vorgestellt, die Beschwerden vorbeugen oder lindern können. Zudem bekommen Sie interessantes Wissen zum Thema vermittelt.

Abschlussveranstaltung

Dienstag, 26.10.2021 | 12:00 – 13:00 Uhr | per Zoom

Move Heroes – Siegerehrung

Dr. Uwe Klug, Kanzler
Team Gesunde Hochschule | Universität Würzburg

Vortrag: Lecker und gesund belohnen

Bernhard Reiser
Sternekoch im Restaurant REISERS am Stein



Anmelden

... können Sie sich zu allen Veranstaltungen und Aktionen auf unserer Website www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule

Move Heroes – Die Schritt-Challenge

Move Heroes – das bedeutet für die teilnehmenden Teams sechs Wochen lang Schritte zählen, als Team Herausforderungen meistern und gemeinsam Spaß haben. Welches der Uni-Teams wird am Ende den ersten Platz schaffen den gemeinsamen Kochkurs im Restaurant REISERS am Stein gewinnen? Auf unserer Website halten wir Sie mit kleinen Berichten auf dem Laufenden!