



Programm der Gesundheitswoche 2022

Uhrzeit	Montag, 17.01.	Dienstag, 18.01.	Mittwoch, 19.01.	Donnerstag, 20.01.	Freitag, 21.01
9:00 Uhr					
10:00 Uhr				10:00-10:30 Uhr Präsentation der Arbeitsgruppe „Studieren 3.0“	10:00-11:00 Uhr „Get together“ für Studierende
11:00 Uhr		11:00-11:20 Uhr Sehstress vermeiden - Fitte Augen in der digitalen Welt	11:00-12:00 Uhr Prüfungsangst		11:00-11:45 Uhr Achtsamkeit im Studium
12:00 Uhr	12:00-13:00 Uhr „Get together“ für Studierende	12:15-12:30 Uhr BGM: Aktive Mittagspause²	11.30-12.30 Uhr BGM: In Bewegung bleiben mit Schulter-, Nacken- und Rückenübungen²	12:15-12:30 Uhr BGM: Aktive Mittagspause²	
13:00 Uhr					
14:00 Uhr	14:15-15:00 Uhr Achtsamkeit im Studium		14:30-16:30 Uhr Psychisch fit studieren	14:00-14:20 Uhr Sehstress vermeiden - Fitte Augen in der digitalen Welt	
15:00 Uhr			15:00-15:20 Uhr Sehstress vermeiden - Fitte Augen in der digitalen Welt		
16:00 Uhr		16:00-17:00 Uhr „Get together“ für Studierende		16-17:00 Uhr Gemüserausch	
17:00 Uhr				Ab 17:00 Uhr Stay tuned / Studienzweifel	
18:00 Uhr		18:00-19:00 Uhr HSP: Qigong & Taijiquan (Tai Chi)¹	18:00-18:55 Uhr HSP: Rundum Fit¹	18:00-18:55 Uhr HSP: Body Workout¹	

- 1) Die Veranstaltungen des Hochschulsports sind nicht speziell für die Gesundheitswoche konzipiert. Sie laufen bereits seit Anfang des Semesters: <https://www.uni-vechta.de/zentrum-fuer-hochschulsport>
- 2) Diese Angebote werden über das Betriebliche Gesundheitsmanagement organisiert.

Asynchrone Angebote

Ergonomie und Gesundheit am heimischen Schreibtisch

In dieser Powerpointpräsentation (PPP) geht es um die Gesundheit am Schreibtisch. Die richtige Höhe des Schreibtischstuhls ist genauso Thema wie z.B. günstige Lichtverhältnisse, gesundheitsförderndes Sitzen und die Luftqualität im Zimmer.

Den Link zur vertonten PPP finden Sie unter „Ankündigungen“ gleich auf der ersten Seite der Studiengruppe „Gesundheitswoche 2022“.

Die PPP ohne Ton finden Sie in derselben Studiengruppe unter dem Reiter „Dateien“.

Referentin: Dahna Noosten

Diplom-Sicherheitsingenieurin und Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz an der Uni Vechta. Der Arbeitsbereich fördert die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten und Studierenden und versucht Gefahren und Beanspruchungen am Arbeitsplatz zu vermeiden bzw. abzubauen.

Anmeldung

Wenn nicht anders angegeben, ist eine Anmeldung zu den Veranstaltungen nicht notwendig. Um teilzunehmen, tragen Sie sich einfach in die Studiengruppe bei Stud.IP ein. Die virtuellen Räume zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter dem Reiter „Meetings“.

Mensa

Für die Gesundheitswoche werden gezielt gesunde Angebote in der Mensa gekocht, z. B. Linseneintopf, Burrito mit Guacamole und Koriander oder eine Powerbowl mit Gewürz-Studentenfutter, Granatapfelkernen und Himbeerdressing, wahlweise mit Gerstoni-Bratling oder mit Pulled Chicken. Diese Gerichte enthalten gesunde Bestandteile wie ungesättigte Fettsäuren, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Antioxidantien und Mineralstoffe und bieten den Studierenden eine leckere Mittagspause. So werden sie nicht nur satt, sondern können gut gestärkt, konzentriert und voller Power ihren Studienalltag bestreiten. Konzentrationsschwächen und Müdigkeit kann vorgebeugt werden.



Die Gesundheitswoche 2022 wird organisiert von der Zentralen Studienberatung der Universität Vechta in Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Seien Sie gespannt!

Weitere Beiträge und Videos werden während der Gesundheitswoche bekanntgegeben. Schauen Sie in Stud.IP und Instagram (www.instagram.com/zsb.univechta) vorbei!

„Get together“ für Studierende

Hier erhalten alle Studierende die Möglichkeit, sich informell zu treffen. Was sind Ihre Fragen und Meinungen zu Ernährung, Psyche und Entspannung? Tauschen Sie sich aus!

Montag, 17.01.2022 12:00—13:00 Uhr Stud.IP: „Virtuelle Pausenhalle“

Dienstag, 18.01.2022 16:00—17:00 Uhr

Freitag, 21.01.2022 10:00—11:00 Uhr

Moderation: Studentische Hilfskräfte der ZSB Vechta

Achtsamkeit im Studium

Im Studienalltag müssen wir oft viele Aufgaben gleichzeitig bewältigen. In diesem Angebot lernen wir anhand der Entspannungsübung „Stabil stehen wie ein Baum“ (Zhan Zhuang Gong) die daoistische Meditation kennen. Mit kontinuierlichem Üben finden wir tiefe Entspannung, lösen Blockaden, entwickeln große Standfestigkeit und kultivieren unsere Fähigkeit zur Achtsamkeit. Wir werden wieder durchlässig und können dadurch unsere Konzentration schulen. Gleichzeitig kultivieren wir den respektvollen Umgang mit uns selbst und unserem Umfeld.

Montag, 17.01.2022 14:15—15:00 Uhr Stud.IP: „Gesundheitswoche 2022“

Freitag, 21.01.2022 11:00—11:45 Uhr

Referent: Attila Kornel-Markula, M.A.

Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der ZSB Vechta und zertifizierter Kursleiter für Taijiquan, Qigong und Kung-Fu mit Ausbildungen in China und Europa (als Schüler in der daoistischen Tradition Wudang-Xuanwupai).

Sehstress vermeiden - Fitte Augen in der digitalen Welt

Kurzimpuls mit praktischen Übungen, Tipps und Tricks für den Alltag ...Bessere Konzentration, höhere Motivation, erfolgreiches Arbeiten.

Die Digitalisierung („Starren“ auf Bildschirme) wirkt sich zunehmend auf unseren Alltag aus, beruflich und privat. Das kann schnell zu überlasteten und überanstrengten Augen führen, was oft Kopfschmerzen und Erschöpfung zur Folge hat. Übungen zur Entspannung und zur Stärkung der Augen helfen gegen diese negativen Wirkungen.

Für diese Veranstaltung gibt es drei Termine. Es handelt sich bei allen drei Terminen um die gleiche Veranstaltung.

Dienstag, 18.01.2022 11:00—11:20 Uhr Stud.IP: „Gesundheitswoche 2022“

Mittwoch, 19.01.2022 15:00—15:20 Uhr

Donnerstag, 20.01.2022 14:00—14:20 Uhr

Referentin: Gisela Wenzel

Diplom-Orthoptistin, Augen- und Sehtrainerin, Oldenburg

Aktive Mittagspause

Mit der digitalen „Aktiven Mittagspause“ wird ein gesundheitsorientiertes Angebot zur Verfügung gestellt, das dabei unterstützt den Heimarbeits- oder Büroarbeitstag kurz zu unterbrechen und sich aktiv zu bewegen, um damit Verspannungsbeschwerden entgegenzuwirken und chronische Rücken-, Schulter- sowie Nackenschmerzen zu vermeiden. Unter Anleitung von einer qualifizierten Physiotherapeutin werden in einem BBB-Raum gemeinsam Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, die Ihnen helfen werden, vom stressigen Arbeitsalltag abzuschalten und eine aktive Entspannung zu erfahren.

Dienstag, 18.01.2022 12:00—12:15 Uhr Link: <https://webmeetings.uni-vechta.de/b/bgm-jsr-ug0-qeh>

Donnerstag, 20.01.2022 12:00—12:15 Uhr

- Das Angebot kann **nur bei mindestens 5 Teilnehmer*innen** stattfinden. Es wird daher um eine vorherige Anmeldung unter susanne.donnerbauer@uni-vechta.de (spätestens einen Tag vor dem jeweiligen Termin) gebeten.

Referentin: Larissa Höffmann

Examinierte Physiotherapeutin & Kursleitung einiger gesundheitsfördernder Angebote, die im internen Fort- und Weiterbildungsprogramm für Beschäftigte der Universität Vechta angeboten werden.

Organisation: [Betriebliches Gesundheitsmanagement](#) der Universität Vechta

Qigong und Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Wer einen Ausgleich zu Leistungsdruck und Alltagsstress sucht, ist hier genau richtig. Beim Qigong richten wir unseren Fokus nach Innen, üben Achtsamkeit, Atmung und *fang song* („Loslassen“). Qigong verbindet die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit des Körpers mit Atemübungen – so können wir ins Gleichgewicht, in unsere Mitte gelangen.

Qigong ist der Oberbegriff für chinesische innere Übungen, die sich im Allgemeinen mit „Qi“ (in etwa: „Atem/Lebensenergie“) befassen und wird als eine Form der Gesundheits- und Lebenspflege praktiziert. Das Taijiquan (Tai Chi Chuan) bringt uns sanft in Bewegung zur Steigerung der körperlichen Beweglichkeit, Koordination, Kraft und der allgemeinen Gesundheit. Langsame, harmonisch ineinanderfließende Bewegungen sprechen Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen gleichmäßig an, ohne zu überfordern. Im Mittelpunkt des Trainingsprogramms stehen Basisübungen, feste Bewegungsabläufe, Formen sowie Partnerübungen aus dem Wudang-Stil.

Dienstag, 18.01.2022 18:00—19:00 Uhr Stud.IP: „Qigong/Taijiquan (Tai Chi)“

Referent: Attila Kornel-Markula, M.A.

Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der ZSB Vechta und zertifizierter Kursleiter für Taijiquan, Qigong und Kung-Fu mit Ausbildungen in China und Europa (als Schüler in der daoistischen Tradition Wudang-Xuanwupai).

Prüfungsangst bewältigen

Vielleicht kennen Sie das: Obwohl Sie sich gut vorbereitet haben, haben Sie trotzdem vor und während der Prüfung Angst und leiden darunter. Warum das so ist und wie Sie damit umgehen können, das erfahren Sie in der Veranstaltung „Prüfungsangst bewältigen“. Sie erhalten einige Anregungen, Ihren Prüfungsängsten etwas informierter und auch mutiger gegenüber zu treten.

Mittwoch, 19.01.2022

11:00—12:00 Uhr

Stud.IP: „Gesundheitswoche 2022“

Referentin: Kerstin Horngacher

Diplom-Psychologin, Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks Osnabrück

In Bewegung bleiben mit Schulter-, Nacken- und Rückenübungen

In dieser digitalen Veranstaltung werden wir ein ganzheitliches, aktives Bewegungsprogramm durchführen. Es besteht aus vier wichtigen Komponenten. Wir starten zunächst mit einem kleinen Aufwärmprogramm. Hierdurch wird der Kreislauf und Puls angeregt, um den Körper auf das folgende Training vorzubereiten. Im Anschluss folgen sowohl Übungen zum Kraftaufbau, zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Mobilisationsübungen, die die Wirbelsäule beweglicher machen. Am Ende dieses gesundheitsfördernden Angebots werden sanfte Dehnübungen durchgeführt. Diese sollen die Wirbelsäule entspannen und akute Schmerzen lindern.

Mittwoch, 19.01.2022

11:30—12:30 Uhr

- Das Angebot kann **nur bei mindestens 5 Teilnehmer*innen** stattfinden. Es wird daher um eine vorherige Anmeldung unter susanne.donnerbauer@uni-vechta.de (spätestens einen Tag vor dem jeweiligen Termin) gebeten.

Link: <https://webmeetings.uni-vechta.de/b/bgm-jsr-ug0-qeh>

Referentin: Larissa Höffmann

Examinierte Physiotherapeutin & Kursleitung einiger gesundheitsfördernder Angebote, die im internen Fort- und Weiterbildungsprogramm für Beschäftigte der Universität Vechta angeboten werden.

Organisation: Betriebliches Gesundheitsmanagement der Universität Vechta

„irrsinnig menschlich“ - Psychisch fit studieren - Das Forum für Studierende

Irrsinnig Menschlich e.V. fördert die psychische Gesundheitskompetenz junger Menschen. Das ist wichtig, weil die Mehrheit aller psychischen Erkrankungen vor dem 24. Lebensjahr beginnt und nicht wenige Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen. Frühe psychische Probleme sind für die körperliche und soziale Entwicklung von Heranwachsenden schwerwiegend – oft lebenslang. Mit unseren Angeboten beugen wir psychischen Krisen vor, verringern Stigmatisierung, fördern seelisches Wohlbefinden und stoßen Prozesse zur Gesundheitsförderung in Schulen, Hochschulen und Unternehmen an.

Mittwoch, 19.01.2022

14:30—16:30 Uhr

Ort:

Zoom- Meeting (ID: 889 4008 2156, Gastgeber Uni Vechta) gelangt ihr über folgenden Link: [Psychisch fit studieren](https://us02web.zoom.us/j/88940082156?pwd=TGRJOCtreFNIUTVobzdjSG9iK1I3Zz09#success).
<https://us02web.zoom.us/j/88940082156?pwd=TGRJOCtreFNIUTVobzdjSG9iK1I3Zz09#success>

Das Passwort ist: 330444.

Referentin: Anna Sophia Feuerbach

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/>

Vorstellung der Arbeitsgruppe „Studieren 3.0“ - Das Studieren von Morgen

Im Rahmen der AG „Studieren 3.0: kompetent – gesund – vernetzt“ des Qualitätszirkels beschäftigen wir uns mit dem, was Corona uns gebracht hat und was wir zukünftig erhalten wollen.

Mit was haben Sie besonders gute Erfahrung gemacht? Was funktioniert nicht? Was fehlt bzw. was brauchen Sie noch für mehr Effizienz, mehr Struktur oder mehr Achtsamkeit? Welche Strukturen müssen geschaffen werden, welche Unterstützungsangebote werden benötigt?

Donnerstag, 20.01.2022

10:00-10:30 Uhr

Stud.IP: „Gesundheitswoche 2022“

AG Sprecherin: Frederike Strodthoff

<https://www.uni-vechta.de/qualitaetszirkel/studieren30>

Gemüserausch – Gesunde Ernährung mit Gemüse

Lebensmittel sind Mittel für ein gesundes Leben

Zu einem gesunden Leben gehört auch eine gesunde Ernährung. Ist es da nicht gut, wenn die Lebensmittel frisch sind und aus der Nähe stammen? Um Studierenden und Mitarbeiter*innen der Uni Vechta einen direkten Zugang zu regionalem Obst und Gemüse aus biologischem Anbau zu ermöglichen, wurde die Initiative „Gemüserausch“ gegründet. Was Gemüserausch ist und was das mit gesunder Ernährung zu tun, darüber berichten Mitglieder der Initiative in einem unterhaltsamen Vortrag.

Donnerstag, 20.01.2022

17:00—18:00 Uhr

Stud.IP: „Gesundheitswoche 2022“

Stay tuned – gut gezweifelt ist halb studiert

Vielleicht kennst auch du das Gefühl, wenn im Studium mal etwas nicht auf Anhieb rund läuft? Damit bist du nicht allein! Studienzweifel sind "normal" und etwas, was zum Studium dazugehört. Unterstützung bei Problemen im oder Zweifeln am Studium gibt es bei unserer digitalen Infoveranstaltung *Stay tuned – gut gezweifelt ist halb studiert*. Komm einfach dazu: Erfahrene Studienberater*innen der niedersächsischen Hochschulen informieren live und stehen online als Ansprechpartner*in zur Verfügung.

Donnerstag, 20.01.2022 ab 17:00 Uhr

Link mit weiteren Informationen:

<https://www.studieren-in-niedersachsen.de/ehteperspektiven/studieren-mit-perspektive/stay-tuned.html>

Organisation: Koordinierungsstelle für Studieninformation und -beratung in Niedersachsen (kfsn)