

MONTAG 17.01

DIENSTAG 18.01

MITTWOCH 19.01

DONNERSTAG 20.01

FREITAG 21.01

08:00–08:15	Achtsam um 8 (15 Min.)	
09:00–17:00	TK Stresswaage je 20 Min.	
09:00–10:00	Eröffnung der Digitalen Gesundheitswoche 2022 durch die stellvertretende Kanzlerin Frau Petra Rönne. Impulsvortrag: „Ein Date mit unserer Gesundheit“ (Dr. med. M. Bernauer/AMD)	
10:30–11:00	Gesund bleiben durch Betriebliche Gesundheitsförderung – der UHH-Gesundheitskompass	
11:00–11:30	Gesund bleiben durch Bewegung – ein Überblick über das Hochschulsportprogramm	
13:00–13:30	Meditative Mittagspause	
14:00–15:00	Gesund bleiben in Zeiten mobiler Arbeit	
15:00–15:30	Gesund bleiben durch Personalentwicklung – Vorstellung der Angebote und Ansprechpersonen für Beschäftigte und Führungskräfte	
15:30–16:00	Gesund bleiben mit der Familie – das UHH Familienbüro stellt sich vor	
16:00–17:00	Schulter, Nacken, Rücken-training (HSP-Online-Kurs)	
17:30–18:30	Rückenfitness (HSP-Online-Kurs)	
20:30–21:30	Progressive Muskelentspannung (HSP-Online-Kurs)	
zeitunabhängig	TK Ernährungscoach	

08:00–08:15	Achtsam um 8 (15 Min.)	
09:00–17:00	TK Haltungsdagnostik je 20 Min.	
08:00–09:00	Slow Yoga (HSP-Online-Kurs)	
10:00–13:00	Resilienz stärken- Kraftvoll bleiben bei anhaltenden Herausforderungen	
10:15–11:00	Gesund bleiben und gut zusammen arbeiten mit unterstützender Beratung – das UHH Beratungszentrum für Gesundheit und Zusammenarbeit (BGZ) stellt sich und seine Angebote vor	
13:00–13:30	Meditative Mittagspause	
13:45–14:00	Schreibtischpause	
15:00–15:30	Gesund bleiben mit SGM Gesunde Hochschule, gesunde Studierende SGM an unserer Hochschule	
14:00–16:00	Konfliktkompetenz stärken unterstützt das Gesund bleiben – damit Konflikte nicht krank machen	
18:00–19:00	Zumba (HSP-Online-Kurs)	
zeitunabhängig	TK Ernährungscoach	

08:00–08:15	Achtsam um 8 (15 Min.)	
09:00–17:00	TK Rückencoach je 20 Min.	
09:30–10:30	Taming the Inner Critic	
09:00–10:00	Gesund bleiben durch Augentraining – Interaktiver Vortrag	
10:00–11:00	TK-Vortrag Mentale Gesundheit stärken	
11:00–11:30	Gesund bleiben durch Gleichstellung	
11:30–12:00	Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) – eine Chance für die Gesundheit?!	
13:00–13:30	Meditative Mittagspause	
13:45–14:00	Schreibtischpause	
14:00–14:30	Gesund bleiben durch Bewegung – ein Überblick über das Hochschulsportprogramm	
15:00–15:45	Gesund bleiben mit unterstützender Beratung – das UHH Beratungszentrum für Gesundheit und Zusammenarbeit (BGZ) stellt sich und seine Angebote vor	
13:00–15:00	Abschalten im Feierabend	
16:00–18:00	Rotwein, Netflix, Nikotin. Was wir aus der Pandemie über unsere Konsumgewohnheiten lernen können	
18:00–19:15	Yoga für den Rücken (HSP-Online-Kurs)	
19:00–20:00	Yin Yoga (HSP-Online-Kurs)	
zeitunabhängig	TK Ernährungscoach	

08:00–08:15	Achtsam um 8 (15 Min.)	
09:00–17:00	TK Schlafradar je 20 Min.	
10:00–10:30	Die SBV informiert: Was ist Behinderung? Antrag und Behinderung! Welche Nachteilsausgleiche gibt es?	
10:30–11:00	Gesund bleiben mit der Familie – das UHH Familienbüro stellt sich vor	
11:30–12:00	Gesund bleiben durch Personalentwicklung – Vorstellung der Angebote und Ansprechpersonen für Beschäftigte und Führungskräfte	
13:00–13:30	Meditative Mittagspause	
14:00–16:00	Gesund bleiben durch ergonomische Arbeitsplatzgestaltung am Bildschirmarbeitsplatz im Büro und beim mobilen Arbeiten (AU)	
14:00–15:00	TK-Vortrag: Gesunde Ernährung kann vorbeugen und heilen	
14:00–18:00	A taste of mindful leadership	
15:00–15:30	Gesund bleiben durch Diversity	
16:00–17:00	Gesund bleiben durch Rücken Krafttraining (Vortrag HSP)	
18:00–19:00	Hatha Yoga – entspannt in den Feierabend (HSP-Online-Kurs)	
20:00–21:00	Deepwork (HSP-Online-Kurs)	
zeitunabhängig	TK Ernährungscoach	

09:00–17:00	Mental Clarity & Decision Making“	
10:00–12:00	Erschöpfung in der Pandemie – Austausch und Impulse im Umgang mit dieser...	

zeitunabhängig	TK Ernährungscoach	
----------------	--------------------	---

i

DURCH ANKLICKEN DER EINZELNEN FORMATE ERHALTEN SIE WEITERE INFORMATIONEN UND KÖNNEN SICH DIREKT ANMELDEN

[WWW.UNI-HAMBURG.DE/
GESUNDHEITSWOCHE](http://WWW.UNI-HAMBURG.DE/GESUNDHEITSWOCHE)

KONTAKT

DAS GESUNDHEITSMANAGEMENT DER UNIVERSITÄT HAMBURG

[gesundheitsmanagement@
uni-hamburg.de](mailto:gesundheitsmanagement@uni-hamburg.de)

 **GESUNDHEITSCHECKS DER TECHNIKER KRANKENKASSE (TK)**

 **VORTRÄGE WORKSHOPS**

 **VORSTELLUNG INNERBETRIEBLICHER BERATUNGSSTELLEN UND DEREN ANGBOTE**

 **FORTBILDUNGEN DER PERSONALENTWICKLUNG (PE) ZUR ERWEITERUNG IHRER PERSÖNLICHEN GESUNDHEITSKOMPETENZ**

 **ANGEBOTE DES HOCHSCHULSPORTS (HSP)**
Für die Teilnahme an den Hochschulsportkurse muss vorab einmalig ein kostenloses Teilnahmeticket gebucht werden. Danach können Sie sich für alle aufgeführten HSP-Kurse gebührenfrei anmelden.