



AKTUELLE ANGEBOTE

▶ Feriensportprogramm beim Universitätssportzentrum

Damit die Zeit bis zum Wintersemester nicht zu lange wird, gibt es **vom 23.08. bis 24.09.2021** ein kleines Feriensportprogramm. Neben vereinzelt Kursangeboten gibt es wieder die Möglichkeit der Buchung von Einzelterminen für den Beachplatz sowie für die Calisthenicsanlage.

Das Ferien Programm ist ab Donnerstag den 29.07.2021 um 14:00 Uhr online, die Buchung ist am Freitag, den 30.07.2021 ab 09:00 Uhr möglich.

Anmeldung und Infos unter www.uni-weimar.de/sport.

▶ Fachtagung "Gesund in die Zukunft - Wie kann das an Hochschulen gelingen?" am 9. September

Das Austauschforum „Von Hochschule für Hochschulen“ lädt am **9. September 2021** zu einer Tagung in den Räumlichkeiten der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Erfurt direkt am Erfurter Dom ein.*

Unter dem Titel:

Gesund in die Zukunft - Wie kann das an Hochschulen gelingen?

möchten wir uns mit Ihnen austauschen, Perspektiven für ein gesundes Arbeitsumfeld entwickeln und dabei folgende Fragen näher beleuchten:

- Was zeichnet einen gesunden Arbeitsplatz aus?
- Welche Facetten hat das Thema Gesundheit?
- Was kann ich selbst dafür tun?
- Welche guten Beispiele anderer Hochschulen gibt es?

Neben interessanten und inspirierenden Fachbeiträgen wird es viel Raum für Austausch geben, um im Sinne des Netzwerks miteinander in Kontakt zu kommen. Eingeladen sind alle Beschäftigten der Thüringer Hochschulen, die sich für das Thema Gesundheit interessieren und sich einbringen möchten.

Das gesamte Programm und nähere Informationen zu den Referent*innen finden Sie auf der Website des Austauschforums unter <https://www.th-austauschforum.de/angebote/detail/?pageId=35>.

Bei Fragen oder Anregungen kommen Sie gerne auf uns zu. Die Anmeldung ist ab sofort bis zum 02.09. für Sie geöffnet: <https://turm2.tu-ilmenau.de/course/open?ID=451>
Bitte beachten Sie, dass die Zahl der Teilnehmenden beschränkt ist.

*Sollte sich im Verlauf des Sommers dennoch abzeichnen, dass das Risiko eine Präsenzveranstaltung durchzuführen, nach wie vor zu hoch ist, werden wir die Fachtagung selbstverständlich verschieben.

► Präventionskurs der Deutschen Rentenversicherung ab September

Die dreitägige Startphase des nächsten Präventionskurses "DRV fit" im Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin des Sophien- und Hufeland-Klinikums Weimar gGmbH findet vom **16.09. bis 18.09.21** statt.

Der Gruppentermin für die daran anknüpfende **12-wöchige Trainingsphase** ist jeweils Donnerstag von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr, beginnend ab 23.09.21. Der letzte Gruppentermin ist dann der 09.12.21.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 limitiert.

Der Kurs ist speziell für Berufstätige von Ärzt*innen entwickelt und umfasst Elemente für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl. Ob Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme: RV Fit hilft Ihnen, gesund und fit zu bleiben.

Nähere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung finden Sie unter:

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Praevention/praevention_node.html

► Videos vom Unisport-Team

Die aktuelle Situation fordert uns heraus! Eingeschränkte Bewegungsfreiheit, fehlende Kontaktmöglichkeiten und vermehrt Homeoffice bestimmen unseren Alltag.

Ausreichend Bewegung und Aktivität sind für die eigene Gesundheit und unser psycho-physisches Wohlergehen von entscheidender Bedeutung. Das Team des Universitätssportzentrums stellt Videos bereit, die helfen, aktiv und fit zu bleiben.

www.uni-weimar.de/sport/videos

→ [Empfehlungen des UniSports für ein bewegungsorientiertes Verhalten \(PDF\)](#)

als PDF downloaden 

[Zum Seitenanfang](#)