



Hochschule RheinMain

GESUNDHEITSTAG  
25.06.2024



**Dr. Tina Klug**  
Kanzlerin der  
Hochschule RheinMain



„Sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, kann erfüllend sein und neue Blickwinkel eröffnen. Lassen Sie sich vom Gesundheitstag unserer Hochschule inspirieren.“

Eine gesunde Arbeitsumgebung spielt eine essentielle Rolle für unser Wohlbefinden. Die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit aller Beschäftigten ist daher ein zentrales Thema für die Hochschule und auch für mich persönlich als Ihre Kanzlerin. Ich freue mich daher besonders, dass dieses Jahr eine alte Tradition wieder auflebt und der Gesundheit ein eigener Tag gewidmet wird.

Das diesjährige Programm verspricht Inspiration und Vielfalt: Von einem Vortrag zur mentalen Gesundheit bis hin zu verschiedenen Aktiv- und Informationsständen und Schnupperkursen in Yoga, Achtsamkeit, Taekwondo und Fitness. Ich lade Sie herzlich ein, sich Zeit für Ihre Gesundheit zu nehmen und an diesem Tag dabei zu sein. Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen einen bereichernden Gesundheitstag.

Beste Grüße  
Dr. Tina Klug  
Kanzlerin

# FORMATE

## **IMPULS**

Vorträge rund um das Thema Gesundheit

## **SCHNUPPERKURSE**

Die interaktive Auseinandersetzung und das Erleben von der eigenen Gesundheit – im Studium, am Arbeitsplatz und im Allgemeinen

## **AKTIV- UND INFORMATIONSTÄNDE**

Wir beraten Sie zu unterschiedlichen Themen – praxisnah

# INFOS

Die Teilnahme am Gesundheitstag ist Dienstzeit – eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Wann?** 25.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

**Wo?** Dieses Jahr finden alle Angebote gebündelt am Kurt-Schumacher-Ring statt – in den Gebäuden A und G

**Lust auf einen Schnupperkurs?** Bitte sportliche Kleidung mitbringen.

**Start in den Tag****Spaziergang zum Gesundheitstag**

Treffpunkt UdE | Parkplatz B-Gebäude | 08:15 Uhr

Treffpunkt WBS | Innenhof | 08:30 Uhr

**10:00–12:00 Uhr | Gebäude G – 101 | Monika Finkbeiner-Stein****Mentale Gesundheit: Energiebalance und Abgrenzungsstrategien**

Vortrag

Energiebalance ist das neue Zeitmanagement, dazu ist es notwendig die eigenen Grenzen zu kennen und sie zu wahren. „Energievampire“ erkennen und stoppen ist Grundlage jeglicher Selbstfürsorge. Dafür braucht es innere Klarheit und eine gesunde Portion Selbstverantwortung. Was bedeutet dies in Ihrem Alltag?

**13:00–14:00 Uhr | Gebäude G – 101 | Johanna Kreutzer****Bewegen, Lernen, Lehren**

Vortrag

Bewegung am Arbeitsplatz, in der Vorlesung oder im Seminar - aber wie kann ich meine Gesundheit damit fördern? Erfahren Sie anhand verschiedener Praxisbeispiele aus dem Hochschulalltag wie ein bewegter Alltag aussehen kann und welche körperlichen Vorteile dadurch entstehen.

**09:00–11:15 Uhr | Gebäude G – 102 | 90 Minuten | Victoria Klemm****Staying Alive – Herz-Lungen-Wiederbelebung**

Aktives Mitmachen

Die richtige Herzdruckmassage rettet Leben und verbessert die Überlebenschancen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes – hier haben Sie die Gelegenheit, eine Auffrischung zum Thema Herz-Lungen-Wiederbelebung zu erhalten.

Ab 09:00 Uhr | Gebäude G – 102 | 20 Minuten | Techniker Krankenkasse

## Resilienz-Guide

Aktiv- und Informationsstand – Einzeltermine

Beim Resilienz-Guide erfolgt am Touchscreen zunächst eine kurze Abfrage der Resilienz, gefolgt von einer detaillierten Erfassung der einzelnen Schutzfaktoren, um deren Ausprägung genauer zu bestimmen.

### Wie kann ich mich anmelden?

Gerne [hier](#) einen Einzeltermin (20 Minuten) buchen und den per Mail erhaltenen Terminvorschlag einmal bestätigen – *überprüfen Sie ggf. auch den SPAM-Ordner.*

09:00–15:00 Uhr | Gebäude G – Foyer | Techniker Krankenkasse

## Smoothies – Beverage Bike

Aktiv- und Informationsstand

Besuchen Sie unseren Smoothie-Infostand auf drei Rädern, um praktische Einblicke in die grundlegenden Vorteile von Smoothies zu erhalten. Wir informieren Sie auch über die Möglichkeiten und Grenzen von Smoothies sowie über individuelle Einschränkungen, die zu beachten sind. Genießen Sie dabei einen köstlichen Smoothie!

09:00–15:00 Uhr | Gebäude G – Foyer

## Weitere Infostände

**ASTA:** Bei uns gibt es gesunde Snacks

**Suchtbeauftragte der Hochschule:** Unterstützung bei Fragen zu Gefährdungen durch Suchtmittel und Einblicke in die Arbeit der Suchtberatung

...

09:00–10:00 Uhr | Gebäude A – 107 | Volker Mann

## Yoga – Schnupperkurs

Kostenlos – ohne Anmeldung

Einatmen, ausatmen und mit gezielten Übungen bei sich selbst ankommen – den Alltag mal ganz vergessen. Spüre die sanften Bewegungen und aktivieren Sie Ihre Muskulatur.

10:00–11:00 Uhr | Gebäude A – 107 | Kerstin Bohland

## **Hatha Yoga – Schnupperkurs**

**Kostenlos – ohne Anmeldung**

Ihren Körper mit all seinen Empfindungen wahrnehmen, ihn neu kennenlernen und dabei den Geist zur Ruhe kommen lassen. Körperliche und emotionale Impulse wieder zuzulassen, sich selbst zu fühlen, zu entspannen und Stress abzubauen, stehen im Mittelpunkt.

11:00–12:00 Uhr | Gebäude A – 107 | Jutta Kerpen

## **Achtsamkeit – Schnupperkurs**

**Kostenlos – ohne Anmeldung**

Mit der Praxis von Achtsamkeit erleben wir mehr Lebensfreude und Energie in unserem (Arbeits-) Alltag. Achtsamkeit hilft Stress abzubauen und unsere Resilienz nimmt zu.

12:00 Uhr | Gebäude A – 107 | Johanna Kreutzer

## **Pausenexpress**

**Kostenlos – ohne Anmeldung**

Ein persönliches, 15-minütiges Trainingsangebot mit einer ausgewogenen Mischung aus Entspannung, Mobilisation und Bewegung; speziell für den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Für neue Energie, Stressabbau, Konzentrationsfähigkeit und eine Verbesserung der Arbeitsatmosphäre.

13:00–14:00 Uhr | Gebäude A – 107 | Ulrich Schwanecke

## **Taekwondo – Schnupperkurs**

**Kostenlos – ohne Anmeldung**

Erleben Sie die dynamische Welt des Taekwondo! Unser Schnupperkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, diese faszinierende Kampfkunst hautnah kennenzulernen und Ihre ersten Techniken zu erlernen.

14:00–15:00 Uhr | Gebäude A – 107 | Tobias Lahrsow

## **Fitness – Schnupperkurs**

**Kostenlos – ohne Anmeldung**

Umfassendes Ganzkörpertraining durch gezielte Kräftigungs- und Stretchingübungen der durch den Arbeitsalltag beanspruchten Muskulatur.

# WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE TEILNAHME

**Ihr Team des SG III.4 – Personalentwicklung  
und Gesundheitsmanagement, Arbeitssicherheit,  
Gesundheits- und Umweltschutz und des Hochschulsports**

## **Hochschulsport**

*Meike Kaltenbach*

[hochschulsport@hs-rm.de](mailto:hochschulsport@hs-rm.de)

## **Arbeitssicherheit, Gesundheits- und Umweltschutz**

*Dr. Volker Mann*

[arbeitssicherheit@hs-rm.de](mailto:arbeitssicherheit@hs-rm.de)

## **SG III.4 – Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement**

*Frank Köhler*

[gesundheitsmanagement@hs-rm.de](mailto:gesundheitsmanagement@hs-rm.de)