



RWTH
aktiv
für Gesundheit

Digitale Gesundheitswoche 2021

„Body. Mind. Soul.“

03. - 07. Mai 2021

In Kooperation mit:



RWTHAACHEN
UNIVERSITY

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	04
Allgemeine Informationen	06
Wochenübersicht	07
Workshops und Impulsvorträge	10
Ernährung	23
Bewegungsangebote	25
Individuelle Beratungsangebote	30
Impressum	32



Grußwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Digitalen Gesundheitswoche,

Die Pandemie hat alles auf den Kopf gestellt. Nicht nur unser (Berufs-) Alltag hat sich massiv verändert, sondern auch unser Bewegungsverhalten hat sich stark reduziert, während die Digitalisierung voran prescht und uns manches Mal schwindelig werden lässt. Unser körperliches und seelisches Gleichgewicht ist aus dem Lot geraten.

Darum ist es wichtig, um die Bedeutung körperlicher, seelischer und sozialer Gesundheit für Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre innere Zufriedenheit oder Ihren beruflichen Erfolg zu wissen. Es vergeht kein Tag, an dem unsere Gesundheit nicht relevant für uns wäre. Und doch gelingt es uns oft nicht, auf scheinbar einfache Fragen eine Antwort zu finden:

- Was brauche ich, um gesund zu leben?
- Worauf muss ich im Alltag achten?
- Wie gehe ich mit mir und meinen Mitmenschen respektvoll und wertschätzend um?
- Wo kann ich Hilfe und Unterstützung finden?
- Wie kann ich mit kleinen Veränderungen meine Gesundheit positiv beeinflussen?

Für diese Fragen gibt es keine pauschale Lösung, denn gesundheitsbewusstes Verhalten ist sehr individuell und manchmal auch anstrengend. Oft ist es aber viel einfacher als wir denken. Gesundheit ist nie isoliert zu betrachten, wir brauchen von allem ein bisschen. Manches haben wir schon, manches müssen wir hinzufügen.

Dabei soll die **Digitale Gesundheitswoche** helfen, die diesmal **Body. Mind and Soul** in den Fokus nimmt. Sie erwartet ein buntes und informatives Programm, zu den vielfältigen Facetten von Gesundheit.

Kommen Sie wieder in Bewegung mit den zahlreichen Schnupperangeboten vom Hochschulsportzentrum oder melden sich alleine oder im Team zur **RWTH-Team Challenge „Jeder Meter zählt“** an. Klären Sie Fragen zur Ernährung oder lassen Sie sich individuell zur ergonomischen Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes beraten.

Umfangreiche Informationen und zahlreiche Workshops finden Sie vom 03. Mai bis 07. Mai in digitaler Form auf der Seite www.rwth-aachen.de/aktiv. Dort können Sie sich auch zu den zahlreichen Workshops anmelden.

Ein ganz besonderer Dank gilt unserer Kooperationspartnerin der Techniker Krankenkasse, dem Gleichstellungsbüro, dem IGaD, dem Hochschulsportzentrum und natürlich der gesamten AG Gesundheitsförderung der RWTH, für die tolle Unterstützung und wertvollen Beiträgen zu diesem Programm.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim RWTH Gesundheitstag und nachhaltige Anregungen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Herzlichst

Julia Reißen

Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Beate Wassenberg-Schüren

Studentisches
Gesundheitsmanagement

Tamara Höffkes

Arbeits- und Strahlenschutz


Alexandra Türk

Hochschulsportzentrum

Allgemeine Informationen

- Die angebotenen Workshops finden in digitaler Form über Zoom statt
- Die Einladungslinks zur Zoom-Konferenz werden vor Beginn der Kurse per Mail verschickt
- Die Links zu den Anmeldungen sind auf den folgenden Seiten unter dem jeweiligen Angebot angegeben
- Voraussetzungen sind ein Computer mit stabiler Internetverbindung, eine funktionierende Kamera und Mikrofon
- Eine Anmeldung ist bis kurz vor Kursbeginn möglich, sofern Plätze verfügbar sind
- Manche Angebote haben eine Mindestteilnehmer*innenzahl, bitte achten Sie auf die Angaben
- Alle Angebote sind entgeltfrei
- Die Anmeldung erfolgt über das Hochschulsportzentrum
- Die Kurse werden im Folgenden in die Kategorien Workshops und Impulsvorträge, Ernährung, Bewegung, und individuelle Beratungsangebote eingeteilt

Sollten Sie für eine barrierefreie Teilnahme an dem Veranstaltungsprogramm besondere Bedarfe haben, teilen Sie dies bitte rechtzeitig der Schwerbehindertenvertretung per Mail sb-vertr@rwth-aachen.de mit.

 Folgen Sie uns auf Instagram:
www.instagram.com/rwthaktiv/

Wochenübersicht

Montag, 03.05.

09:30 - 10:45	Fit im Homeoffice – Interaktives Rückenseminar	10
11:00 - 11:30	Hometraining statt Homeoffice mit dem digitalen TK-Gesundheitscoach	11
11:30 - 12:00	Capoeira	25
13:00 - 13:15	Pausenexpress	25
13:00 - 14:00	Deine Körpersprache in der (digitalen) Kommunikation	12
13:30 - 14:00	Brain Fit	26
14:30 - 16:00	Herr Rossi sucht das Glück	13
16:00 - 17:00	Nicht-sichtbare Beeinträchtigungen in der Wissenschaft	15

Dienstag, 04.05.

09:00 - 10:30	Mit Achtsamkeit mehr Klarheit und innere Ruhe finden	16
09:30 - 10:00	Mobility	26
10:00 - 10:30	Yoga	27
10:30 - 12:00	Resilienz – Wie Sie Ihr seelisches Immunsystem stärken	14
12:00 - 14:00	Mental Load	17
13:00 - 13:15	Pausenexpress	25
13:00 - 14:00	Darmgesundheit	24
14:30 - 15:00	Hometraining statt Homeoffice mit dem digitalen TK-Gesundheitscoach	11
15:00 - 16:00	Jobfit Food	23
16:00 - 17:00	Bodymemory	18
16:00 - 18:00	Präventive Online-Sprechstunde und Ergonomieberatung	30

Mittwoch, 05.05.

09:00 - 10:30	Positive Growth Mindset (in English)	19
10:00 - 11:00	Präventive Online-Sprechstunde und Ergonomieberatung	30
11:00 - 12:00	Gewichtsmanagement	24
13:00 - 13:15	Pausenexpress	25
13:00 - 14:00	Gesundheit: Was ist das?	20
15:00 - 16:00	Darmgesundheit	24
16:00 - 17:00	Progressive Muscle Relaxation (in English)	21

Donnerstag, 06.05.

09:00 - 10:15	Fit im Homeoffice – Interaktives Rückenseminar	10
10:00 - 11:00	Jobfit Food	23
10:00 - 12:00	Finanzielle Folgen von Pflegebedürftigkeit – Elternunterhalt	22
13:00 - 14:00	DENK: Wie Gewohnheiten uns ent- und verwickeln	20
13:00 - 13:15	Pausenexpress	25
13:30 - 14:00	Pilates	27
14:00 - 14:30	Hometraining statt Homeoffice mit dem digitalen TK-Gesundheitscoach	11
14:00 - 15:00	Präventive Online-Sprechstunde und Ergonomieberatung	30
14:00 - 14:30	Frauenfitness	28
15:00 - 16:00	Gewichtsmanagement	24
15:30 - 16:30	Präventive Online-Sprechstunde und Ergonomieberatung	30

Freitag, 07.05.

09:00 - 10:30	Achtsame Führungskompetenz	16
11:00 - 12:00	Bodymemory	18
11:30 - 12:00	Büro Yoga	28
13:00 - 13:15	Pausenexpress	25
13:30 - 14:00	Rückenfit	29
14:00 - 15:15	Fit im Homeoffice – Interaktives Rückenseminar	10



Workshops und Impulsvorträge



Ernährung



Individuelle Beratungsangebote



Bewegung

Interaktives Rückenseminar

Termine:	Montag, 03.05., 9:30 - 10:45 Uhr Donnerstag, 06.05., 9:00 - 10:15 Uhr Freitag, 07.05., 14:00 - 15:15 Uhr
Dauer:	75 Minuten
Max. Teilnehmende:	50
Referent*in:	Christian Terstappen

[Hier anmelden](#)

In diesem Workshop werden gesundheitsrelevantes Wissen und Tipps zur Ergonomie vermittelt, effiziente Übungen zur Mobilisation aktiv durchgeführt und Fragen zum Thema Rückengesundheit beantwortet. Ziel ist es, eine individuelle Verbesserung des Arbeitsplatzes zu ermöglichen.

- Aufklärung über die anatomischen Zusammenhänge des Körpers
- Ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes (Schreibtischarbeitsplatz & Homeoffice)
- Aktive Bewegungsübungen zur bewegten Pause am Arbeitsplatz (inklusive Übungsskript)

Der Kurs wird vom Physiotherapeuten Christian Terstappen geleitet und durchgeführt.

Es besteht die Möglichkeit, an 15-minütigen persönlichen Online-Beratungsangeboten für Fragen rund um das Thema gesundheitliche Prävention und Ergonomie im Home Office teilzunehmen. Diese schließen sich an das Interaktive Rückenseminar von Christian Terstappen an. Eine vorherige Teilnahme an diesem Kurs ist deshalb sinnvoll. Die Beratungen werden von Christian Terstappen, Tamara Höffkes und Dr. med. Andrea Dahlhausen durchgeführt.

Hometraining statt Homeoffice mit dem digitalen TK-Gesundheitscoach!

Termine:	Montag, 03.05., 11:00 - 11:30 Uhr Dienstag, 04.05., 14:30 - 15:00 Uhr Donnerstag, 06.05., 14:00 - 14:30 Uhr
Dauer:	30 Min.
Max. Teilnehmende:	50
Referent*in:	Almut Otte, Rebecca Jennes

[Hier anmelden](#)

Der hier vorgestellte TK- Gesundheitscoach ist für jede*n verfügbar, der/die interessiert ist – nicht nur für Versicherte der Techniker Krankenkasse.

In diesem Kurs wird der TK-Gesundheitscoach vorgestellt. Das digitale Coaching der Techniker Krankenkasse unterstützt dabei, motiviert und agil durch das Jahr 2021 zu gehen und seine persönlichen Gesundheitsziele Schritt für Schritt erfolgreich umzusetzen.

Die Teilnehmer des Onlinecoachings bestimmen ihre individuellen Ziele zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stress und Entspannung und erhalten ein entsprechendes interaktives Coaching in Form von Video-Workouts, persönlichen Trainingsplänen und interaktiven Kursen. Die Vorstellung des Coaching-Programms erfolgt durch die TK-Gesundheitsexpertinnen Almut Otte und Rebecca Jennes.

Deine Körpersprache in der (digitalen) Kommunikation

Termin:	Montag, 03.05., 13:00 - 14:00 Uhr
Dauer:	60 Minuten
Max. Teilnehmende:	25
Referent*in:	Heike Sievert

[Hier anmelden](#)

„Körpersprache ist authentisch, wenn Du meinst, was Du sagst“. Eine bewusste und präsente Körpersprache hilft uns in unsicheren Situationen, stärkt unsere Präsenz und unterstützt uns mental. Wichtig für eine gelungene Kommunikation auf Augenhöhe ist, sich seiner eigenen Körpersprache bewusst zu sein, sowie die Körpersprache des Gegenübers richtig verstehen und einschätzen zu können. Im Workshop werden folgende Inhalte vermittelt:

- Unsere Körpersprache und ihre Spielregeln
- Wie beeinflusst das digitale Zeitalter unsere nonverbale Kommunikation?
- Tipps und Tricks für eine gute Präsenz und Aufmerksamkeit
- Fragen und Antworten

Der Kurs wird von Heike Sievert durchgeführt. Sie ist Personal Coach im Bereich Körpersprache und Auftrittskompetenz mit dem Schwerpunkt nonverbale Kommunikation und unterstützt Menschen dabei, ein Bewusstsein für ihre Körpersprache zu entwickeln und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie unser Körper unsere Kommunikation und unsere Selbstsicherheit beeinflusst.

Impulsvortrag „Herr Rossi sucht das Glück“- Wie Sie mit Aspekten der Glücksforschung das Wohlbefinden fördern

Termin:	Montag, 03.05., 14:30 - 16:00 Uhr
Dauer:	90 Min.
Max. Teilnehmende:	15-20
Referent*in:	Yvonne Michel

[Hier anmelden](#)

Alle Menschen streben irgendwie nach Glück. Doch im beruflichen und privaten Alltag oder gerade in Zeiten der Coronapandemie ist es nicht immer ganz einfach, Glücksgefühle zu erleben. Manchmal machen wir es uns dabei auch unnötig schwer. Glückliche sein hat nämlich wenig mit Besitz oder Status zu tun, sondern vor allem mit seelischem Wohlbefinden. Und das wiederum hängt u.a. davon ab, wie wir Dinge bewerten, welche Ziele wir uns setzen und was wir im Leben als wichtig erachten.

- Was ist Glück überhaupt? - Aspekte der Glücksforschung
- Warum glücklich sein? – Positive Auswirkungen des Glücklichen auf die Gesundwerdung und -erhaltung sowie die Prävention von Sucht
- Kann der Mensch sein Glück beeinflussen? - Förderung von Glücksfaktoren
- Was können Sie selbst tun, um glücklich(er) zu werden? - Kennen lernen von Glückstechniken, z.B. aus den Bereichen Achtsamkeit und Resilienz

Impulsvortrag: Resilienz- Wie Sie Ihr seelisches Immunsystem stärken

Termin:	Dienstag, 04.05., 10:30 - 12:00 Uhr
Dauer:	90 Minuten
Max. Teilnehmende:	15-20
Referent*in:	Yvonne Michel

[Hier anmelden](#)

Corona hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt. Nicht nur auf der Arbeit, bei der Kinderbetreuung oder in unserem Konsumverhalten. Viel größer ist vielleicht die Herausforderung, wie wir selbst mit Krisen wie dieser umgehen. In der Psychologie wird als Kompetenz hierzu „Resilienz“ angebracht - eine innere Kraft, sich auf Belastungen und unangenehme Situationen flexibel einzustellen und dabei gleichzeitig ein Gefühl gesunder Lebendigkeit zu bewahren. Resiliente Menschen meistern schwierige und belastende Situationen besser. Sie zeichnen sich also durch eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit aus. Diese Fähigkeit fungiert als eine Art „seelisches Immunsystem“. Inhalte des Impulsvortrags sind:

- Was Resilienz bedeutet
- Warum Resilienz trainiert werden sollte
- Wie Resilienz entsteht und wie man sie konkret ausbauen kann

Die Impulsvorträge „Herr Rossi sucht das Glück“ und „Resilienz- Wie Sie Ihr seelisches Immunsystem stärken“ vermitteln Erkenntnisse der Glücks- und Resilienzforschung und unterstützen dabei, das eigene Wohlbefinden zu fördern und die psychische Widerstandskraft zu stärken. Die Kurse werden von Yvonne Michel geleitet. Frau Michel ist Diplom-Medienberaterin und Fachkraft für betriebliche Suchtprävention der Suchthilfe Aachen.

In der Wissenschaft mit nicht-sichtbaren Beeinträchtigungen – offen, verdeckt, tabuisiert?

Termin:	Montag, 03.05., 16:00 - 17:00
Dauer:	60 Minuten
Max. Teilnehmende:	20
Referent*in:	Anne Pferdekämper- Schmidt

[Hier anmelden](#)

Die Herausforderungen von Wissenschaftler*innen mit nicht-sichtbaren Beeinträchtigungen sind vielfältig. Viele verschweigen ihre Beeinträchtigung am Arbeitsplatz – aus Angst vor Diskriminierungen oder Befürchtungen, dem leistungsorientierten Wissenschaftssystem nicht gewachsen zu sein. Im Workshop werden folgende Fragen auf Grundlage aktueller Forschungsergebnisse zu Karrierewegen von Wissenschaftler*innen mit Beeinträchtigung diskutiert:

- Wie sehen diese Herausforderungen konkret aus?
- Was genau sind nicht-sichtbare Beeinträchtigungen?
- Wie kann man als Wissenschaftler*in eine stärkenorientierte Sichtweise auf die eigene Beeinträchtigung entwickeln?
- Welche Umgangsformen kann es am Arbeitsplatz geben?
- Und wie kann es Personalverantwortlichen, Führungskräften und Kolleg*innen an Universitäten gelingen, einen inklusiven und offenen Arbeitsort zu etablieren?

Der Kurs wird von Anne Pferdekämper-Schmidt geleitet. Die Referentin studierte Rehabilitationswissenschaften und ist zurzeit als Projektkoordinatorin an der TU Dortmund tätig. Ihre Forschungsschwerpunkte sind unter anderem inklusive Arbeitsbedingungen an Universitäten und Hochschulen sowie Karriereentwicklung von Akademiker*innen mit Beeinträchtigung.

Dieser Workshop wird von der Rektoratsstabsstelle | Rectorate Staff Unit Integration Team – Human Resources, Gender and Diversity Management (IGaD)durchgeführt.

Mit Achtsamkeit mehr Klarheit und innere Ruhe finden

Termin:	Dienstag, 04.05., 09:00 - 10:30 Uhr
Dauer:	90 Minuten
Max. Teilnehmende:	20
Referent*in:	Bettina Löhr

[Hier anmelden](#)

Eine Formel für mehr Ruhe in der Beschleunigung - Von „mind full“ zu „mindful“.
Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die körperliche und seelische Gesundheit. Dieses uralte Erfahrungswissen ist heute durch die wissenschaftliche Forschung bestätigt. Achtsam sein bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden. Achtsamkeit ist nicht nur eine Meditationsform: wir können auch in Alltagssituationen achtsam sein, z.B. achtsam essen oder Auto fahren.

Achtsame Führungskompetenz

Termin:	Freitag, 07.05., 09:00 - 10:30 Uhr
Dauer:	90 Minuten
Max. Teilnehmende:	20
Referent*in:	Bettina Löhr

[Hier anmelden](#)

Die Praxis der Achtsamkeit wird verstärkt von Führungskräften genutzt, um ihre Fähigkeit zu steigern, den Fokus auf die wesentlichen Aufgaben zu legen und den Stress bei der Arbeit zu mindern.

Dieser Workshop gibt einen Einblick, wie Achtsamkeitstraining den wesentlichen inneren Raum schafft, um konzentrierte, klare, kreative und mitfühlende Führung zu leben. Führungspräsenz beinhaltet vollständige, nicht-urteilende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment. Diese Präsenz ist auch für andere sichtbar und fühlbar.

Die Kurse „Mit Achtsamkeit mehr Klarheit und innere Ruhe finden“ und „Achtsame Führungskompetenz“ werden von Frau Bettina Löhr geleitet. Bettina Löhr ist Diplom-Psychologin mit langjähriger Trainingserfahrung und ist dabei auf den Bereich Stressprävention und -bewältigung spezialisiert. Sie ist in vielen großen Unternehmen, Bundesämtern und an Hochschulen tätig.

Raus aus der Frustration: Mental Load gerecht verteilen

Termin:	Dienstag, 04.05., 12:00 - 14:00 Uhr
Dauer:	120 Minuten
Max. Teilnehmende:	55
Referent*in:	Felicitas Richter

[Hier anmelden](#)

Wer Beruf und familiäre Sorgearbeiten unter einen Hut bringt, hat nicht nur das Gefühl, dass die Zeit nie reicht, sondern auch eine lange To-Do-Liste im Kopf. Gerade Frauen fühlen sich davon körperlich und mental erschöpft. Doch soweit muss es nicht kommen. Die tatsächliche Arbeitsbelastung und den häufig unsichtbaren Mental Load sichtbar zu machen und zu teilen, ist für alle Beteiligten ein Gewinn.

- Die mentale Belastung im Alltag zwischen Familie und Beruf erkennen
- Geeignete, kurze Übungen lernen, um auch in stressigen Zeiten einen kühlen Kopf zu bewahren
- Einen gelassenen Umgang mit den eigenen Ansprüchen und schlechten Gewissen finden
- Handlungsmöglichkeiten entwickeln, um Mental Load sichtbar zu machen und den Alltag besser zu organisieren

Die Referentin des Workshops ist Felicitas Richter. Als Rednerin, Trainerin, Coach und Mutter von vier Kindern weiß sie aus eigener Erfahrung, wie anspruchsvoll, aber auch inspirierend das Leben mit Kindern und Beruf ist. Deshalb setzt sie sich intensiv damit auseinander, was berufstätige Eltern für ein erfülltes Familienleben und für Leistungsfähigkeit im Job brauchen.

Dieser Workshop wird vom Gleichstellungsbüro durchgeführt.

Bodymemory – aktive Pause am Arbeitsplatz

Termine:	Dienstag, 04.05., 16:00 - 17:00 Uhr Freitag, 07.05., 11:00 - 12:00 Uhr
Dauer:	60 Minuten
Max. Teilnehmende:	unbegrenzt
Referent*in:	Beatrice Schlee

Hier anmelden

„Bodymemory“ basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zur „embodied cognition“ und folgt dem Zusammenspiel von Kognition, Körper und Emotion. Die Übungen bieten Entspannung durch erfahrbare Anatomie. Wir suchen anatomische Strukturen (etwa Handknochen) anhand von Bildmaterial auf und bringen diese dann in Bewegung. Bodymemory...

- Reduziert Kopf-, Nacken-, Schulter-, und Rückenschmerzen
- Sorgt für mehr Vitalität
- Erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- Verbessert das innere psychische Gleichgewicht

Die Kursleiterin ist Dr. phil. Beatrice Schlee, Body- Mind Centering®-Bewegungspädagogin, Dozentin und assoziierte Politikwissenschaftlerin am Arnold-Bergstraesser Forschungsinstitut. Bodymemory forscht gemeinsam mit Hochschulen zum Thema Körperwahrnehmung und Agency und verbindet Körper & Gesellschaft.

Positive Growth Mindset (in English)

Termin:	Mittwoch, 05.05., 09:00 - 10:30 Uhr
Dauer:	90 Minuten
Max. Teilnehmende:	60
Referent*in:	Randall Birnberg

Hier anmelden

A positive growth mindset is the first step in emotional healing—being able to turn toward and acknowledge our difficult thoughts and feelings (such as inadequacy, sadness, anger, and confusion) with a spirit of openness and curiosity. Self-compassion with a growth mindset involves responding to these difficult thoughts and feelings with kindness, sympathy, and understanding so that we soothe and comfort ourselves when we're hurting. At this workshop, you'll learn:

- How to stop being so hard on yourself
- How to handle difficult emotions with resilience
- How to motivate yourself with encouragement rather than criticism
- How to transform difficult relationships, both old and new
- Mindfulness and self-compassion practices for home and everyday life
- The theory and research behind mindful self-compassion
- How to become your own best teacher

Randall Birnberg is author, educator and motivator. He studied International Communications and liberal Arts and has 30 years experience as an international trainer in education and business, and also 20 years experience als language and positive communication coach.

Gesundheit: Was ist das?

Termin:	Mittwoch, 05.05., 13:00 - 14:00 Uhr
Dauer:	60 Minuten
Max. Teilnehmende:	unbegrenzt
Referent*in:	Oliver Schumann

[Hier anmelden](#)

Mit dem Vortrag „Gesundheit: Was ist das?“ wirft Dr. Oliver Schumann eine notwendige, bisher nur in Ansätzen beantwortete Ausgangsfrage auf. Das gilt insbesondere für viele Settings, z. B. in Unternehmen. Um sich dieser Ausgangsfrage in der Beantwortung zu nähern, kommt es zu der spannenden Zusammenführung verschiedener Disziplinen: Der Gesundheitspsychologie, den Neurowissenschaften und der Strategischen Markenführung. Dabei wird der interessante Ansatz gewählt, die erfolgreiche Markenführung von Wirtschaftsunternehmen auf das bisher noch – aus neurowissenschaftlicher Sicht – neutrale Thema „Gesundheit“ zu übertragen. Das Ergebnis der interaktiven Reise sind u. a. konkrete Handlungsoptionen, Gesundheit zu einer attraktiven Marke in Unternehmen zu machen.

DENK: Wie Gewohnheiten uns ent- und verwickeln. Gewohnheiten: Verstehen. Gezielt entwickeln. Erfolgreich verändern.

Termin:	Donnerstag, 06.05., 13:00 - 14:00 Uhr
Dauer:	60 Minuten
Max. Teilnehmende:	unbegrenzt
Referent*in:	Oliver Schumann

[Hier anmelden](#)

„Gewohnheiten sind ein spannendes, da ambivalentes Phänomen: Sie sind auf der einen Seite die größten Verhinderer und bilden auf der anderen Seite die Grundlage für Excellence – für Menschen, Unternehmen und ganze Gesellschaften. Gewohnheiten organisieren bis zu 50% unserer alltäglichen Handlungen. Da damit Energie eingespart werden kann, folgt ihnen der homo oeconomicus gerne und irgendwann auch ohne sie zu hinterfragen: So werden aus Gewohnheiten „Gewohneinheiten“, da sie mit uns auf verschiedenen Ebenen Wohngemeinschaften bilden, z. B. mit unserem Handeln. Der fundierte Vortrag gibt auf der Grundlage von Modellen sowie praktischen Erfahrungen Antworten, u. a.:

- Wie entstehen Gewohneinheiten?
- Mit welcher Technik können Gewohneinheiten entwickelt werden?
- Was muss auf der einen Seite getan (Tipps) und auf der anderen Seite vermieden werden (Fehler), um Gewohneinheiten zu verändern?

Dr. Oliver Schumann ist Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und Diplom-Sportökonom sowie Sportpsychologe. Er ist Geschäftsführer von Schumann ACC (Analyse, Coaching und Communication) und außerdem als freier Rundfunk- und Fernsehjournalist sowie Drehbuchautor und Sprecher tätig.

Progressive Muscle Relaxation (in English)

Termin:	Mittwoch, 05.05., 16:00 - 17:00 Uhr
Dauer:	45 - 60 Minuten
Max. Teilnehmende:	20
Referent*in:	Evangelia Lambidoni

[Hier anmelden](#)

PMR is a deep relaxation technique developed by Edmund Jacobson in the 1930s. It has been effectively used to reduce stress and anxiety, relieve insomnia, headaches and chronic pain. PMR is performed by tensing one muscle group at a time and then relaxing that same muscle group. This way the brain and body can register the physiological sensations related to tension and relaxation and the differences between them. PMR can be learned by nearly anyone and while the long form requires about 40 minutes, short versions of 10 minutes to 20 minutes per day can be also effective. PMR can be practiced at any time and at any setting, at your workplace, home or while travelling.

The workshops are guided by Dr. Evangelia Lambidoni. Dr. Lambidoni is a clinical/ developmental counselor, primarily working with international students at the Center for Mental Health for undergraduate and graduate students. She works at RWTH/UKA, where she offers individual counseling as well as group workshops on stress and coping. In addition, she provides consultations as an independent therapist.

Finanzielle Folgen von Pflegebedürftigkeit – Elternunterhalt

Termin:	Donnerstag, 06.05., 10:00 - 12:00 Uhr
Dauer:	120 Minuten
Max. Teilnehmende:	50
Referent*in:	Martina Mainz-Kwasniok

Hier anmelden

Werden Angehörige krank und pflegebedürftig, stellt sich früher oder später die Frage nach der Finanzierung der Pflege, die häufig in stationärer Form durchgeführt wird. Was geschieht mit dem Ersparten der Eltern, was geschieht mit dem eigenen Vermögen, wie kann der Heimaufenthalt finanziert werden? Welche Voraussetzungen für die Gewährung von Hilfe zur Pflege erfüllt sein müssen, welche Vermögensfreibeträge den pflegebedürftigen Eltern verbleiben und vieles mehr erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung.

- Warum muss ein Kind für seine Eltern zahlen?
- Grundsicherung, Pflegegeld, Ersparnisse, Schenkungen
- Das Sozialamt
- Einkommen und Selbstbehalt
- Geschwisterhaftung
- Schwiegerkindhaftung
- Vermögen und Schonvermögen
- Verwirkung
- Tipps zum Mitnehmen

Der Kurs wird von Martina Mainz-Kwasniok geleitet. Frau Mainz-Kwasniok ist Rechtsanwältin und Mediatorin sowie Fachanwältin für Familienrecht.

Dieser Workshop wird vom Gleichstellungsbüro durchgeführt.

Ernährung: Workshops für eine gesunde Ernährungsweise

Diese Workshops vermitteln gesicherte Erkenntnisse und praktische Tipps für eine individuell zugeschnittene gesunde Ernährungsweise. Dabei werden insbesondere die Themen Jobfit Food, Gewichtsmanagement und Darmgesundheit thematisiert. Die Kurse werden von Anne Cormann geleitet. Frau Cormann hat ein Studium der Oecotrophologie abgeschlossen ist durch vielfache Referenten- und Trainertätigkeiten im Bereich Ernährung, Bewegung und Regeneration eine Expertin für eine gesunde Ernährungsweise. Sie ist durch die Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater zertifiziert. Auf der Webseite zur Gesundheitswoche finden Sie täglich von Mo-Do ein neues Video für ein leckeres „Meal@Work“.

Workshop 1: Jobfit Food

Termine:	Dienstag, 04.05., 15:00 - 16:00 Uhr Donnerstag, 06.05., 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer:	60 Minuten
Max. Teilnehmende:	12
Referent*in:	Anne Cormann

Hier anmelden

Einen Großteil unserer Zeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Dabei spielt auch das Essen für unsere Leistungsfähigkeit eine entscheidende Rolle. Wir wollen auch in stressigen Zeiten gesund und fit bleiben. Trotz vieler Ernährungs- und Gesundheitsratgeber und Ihrem grundsätzlichen Wissen um die Vorteile ‚guter‘ Ernährung fällt es uns dennoch oft schwer, sich im Dschungel der Empfehlungen zurechtzufinden. Das Seminar gibt Ihnen alltagstauglich und praxisorientierte Tipps zur (fast) täglichen Umsetzung.

- Reflektieren Sie gezielt Ihre Essgewohnheiten
- Respektieren Sie Ihren Essensrhythmus
- Erkennen Sie an praktischen Beispielen wertvolle und leckere Lebensmittel

Workshop 2: Gewichtsmanagement

Termine:	Mittwoch, 05.05., 11:00 - 12:00 Uhr Donnerstag, 06.05., 15:00 - 16:00 Uhr
Dauer:	60 Minuten
Max. Teilnehmende:	12
Referent*in:	Anne Cormann

Hier anmelden

- „Ich habe ständig (Heiß)-Hunger“
- „Ich bin viel zu undiszipliniert“
- „Ich werde es nie schaffen, mein Wohlfühlgewicht zu erreichen“

Könnte einer dieser Sätze von Ihnen sein? Immer wieder führen wir einen Kampf gegen unser Gewicht, anstatt uns mit den Bedürfnissen unseres Körpers zu beschäftigen. Im Online Seminar versuchen wir gemeinsam herauszufinden, welche Bedürfnisse es im Zusammenhang mit unserem Körpergewicht gibt. Anschließend lernen wir passende und individuell sehr unterschiedliche Strategien kennen, die uns unterstützen, das Gewicht in Richtung Wohlfühlgewicht zu begleiten.

Workshop 3: Darmgesundheit

Termine:	Dienstag, 04.05., 13:00 - 14:00 Uhr Mittwoch, 05.05., 15:00 - 16:00 Uhr
Dauer:	60 Minuten
Max. Teilnehmende:	12
Referent*in:	Anne Cormann

Hier anmelden

Arbeitet der Darm optimal, fühlen wir uns fit und unbeschwert. „Leckt“ die Darmbarriere, können vielfältige Beschwerden auftreten. Diese reichen von Vollgefühl und Verstopfung bis zu Bauchkrämpfen und Durchfall. Wie kann unsere tägliche Ernährung helfen, das Mikrobiom gesund zu erhalten? Was genau ist das Mikrobiom eigentlich, und welche gesicherten Erkenntnisse haben wir, die uns dabei helfen, mit unserer täglichen Lebensmittelauswahl und unseren Essgewohnheiten unsere Darmgesundheit zu unterstützen?

Bewegungsangebote

Alle hier aufgeführten Angebote werden vom Hochschulsportzentrum durchgeführt.

Pausenexpress

Termin:	Montag - Freitag, immer von 13:00 - 13:15 Uhr
Dauer:	15 Minuten
Max. Teilnehmende:	keine Beschränkung
Referent*in:	Wechselnde Trainer*innen

Hier anmelden

Der Pausenexpress ist eine gesundheitsorientierte Bewegungseinheit bestehend aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Bedienstete der RWTH und FH Aachen. Nach dieser 15-minütigen aktiven Pause kehren Sie mit neu gewonnener Energie in den Arbeitsalltag zurück. Die Teilnahme erfolgt unmittelbar am eigenen Arbeitsplatz und ohne Kleiderwechsel.

Capoeira

Termin:	Montag, 03.05., 11:30 - 12:00 Uhr
Dauer:	30 Minuten
Max. Teilnehmende:	keine Beschränkung
Referent*in:	Lailson Luis Oliveira Nascimento

Hier anmelden

Capoeira ist ein brasilianischer Kampftanz mit vielen afrikanischen Einflüssen. Aus der „Ginga“ als Grundbewegungen werden fließende akrobatische, tänzerische und kampfkünstlerische Bewegungen ausgeführt. Die Inhalte des Kurses bilden Grundschnitte, Rhythmen und der Charakter von Capoeira.

Brain Fit

Termin: Montag, 03.05., 13:30 - 14:00 Uhr
Dauer: 30 Minuten
Max. Teilnehmende: keine Beschränkung
Referent*in: Detlef Gerth

[Hier anmelden](#)

Das Training für Körper, Gehirn und gute Laune! In diesem Workshop wird das Gleichgewicht, die aktive Gelenkstabilisation und die Koordination geschult.

Movement and Mobility

Termin: Dienstag, 04.05., 9:30 - 10:00 Uhr
Dauer: 30 Minuten
Max. Teilnehmende: keine Beschränkung
Referent*in: Lara Bohne

[Hier anmelden](#)

Die Idee von Movementkursen ist, zu generalisieren statt zu spezialisieren. Dabei werden verschiedene Aspekte von Bewegung berücksichtigt, wie zum Beispiel Beweglichkeit, Kraft, Balance, Ausdauer, Konzentration und Atmung. Der Kurs soll dazu inspirieren, sich im Alltag mehr zu bewegen. Dabei wird der eigene Körper und seine Fähigkeiten spielerisch erforscht und dadurch das eigene Körpergefühl gestärkt.

Yoga

Termin: Dienstag, 04.05., 10:00 - 10:30 Uhr
Dauer: 30 Minuten
Max. Teilnehmende: keine Beschränkung
Referent*in: Lara Bohne

[Hier anmelden](#)

Yoga ist eine uralte Art, durch Meditation, Konzentration, Atmung und Bewegung den Körper und die Seele miteinander zu vereinen. Durch die bewusste, konzentrierte Atmung werden die Übungen langsam und präzise durchgeführt. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt gedehnt und gekräftigt. Die Bewegungen sind fließend und geschmeidig. Das bewusste und konzentrierte Üben schult darüber hinaus die allgemeine Körperwahrnehmung.

Pilates

Termin: Donnerstag, 06.05., 13:30 - 14:00 Uhr
Dauer: 30 Minuten
Max. Teilnehmende: keine Beschränkung
Referent*in: Fatima Niza Krückel

[Hier anmelden](#)

Pilates ist ein sanftes und wirkungsvolles Training für Körper und Geist entwickelt von Joseph H. Pilates. Durch die bewusste, konzentrierte Atmung werden die Übungen langsam und präzise durchgeführt. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt gedehnt und gekräftigt. Die Bewegungen sind fließend und geschmeidig. Ziel ist es, ein starkes Körperzentrum, das sogenannte Power House, aufzubauen. So werden tiefe, der Wirbelsäule naheliegende Muskeln gekräftigt.

Frauenfitness

Termin: Donnerstag, 06.05., 14:00 - 14:30 Uhr
Dauer: 30 Minuten
Max. Teilnehmende: keine Beschränkung
Referent*in: Barbara Benner

[Hier anmelden](#)

Frauenfitness: ein Kurs in welchem Frauen nur unter Frauen trainieren und gezielt an den „Problemzonen“ arbeiten können.

Büro Yoga

Termin: Freitag, 07.05., 11:30 - 12:00 Uhr
Dauer: 30 Minuten
Max. Teilnehmende: keine Beschränkung
Referent*in: Nathalie Wolf

[Hier anmelden](#)

Büro-Yoga findet direkt an Ihrem Arbeitsplatz statt. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit Hilfe von Yoga-Übungen, Atemtechniken und einfach umzusetzenden praktischen Tipps Ihren Arbeitsalltag gesünder, stressfreier und Rücken-unterstützend gestalten können. Einige der Übungen wirken ausgleichend, andere aktivierend und muskelstärkend.

Rückenfit

Termin: Freitag, 07.05., 13:30 - 14:00 Uhr
Dauer: 30 Minuten
Max. Teilnehmende: keine Beschränkung
Referent*in: Barbara Benner

[Hier anmelden](#)

Beim Rückenfit wird die Rumpfmuskulatur aktiv und schonend gekräftigt und gedehnt. Außerdem wird mit rüchenschonenden Bewegungen dem Körper zu mehr Koordination und der Wirbelsäule zu mehr Stabilität verholfen. Einen runden Abschluss findet die Stunde mit einem kleinen Dehnprogramm.

Individuelle Beratungsangebote

Es besteht die Möglichkeit, an 15-minütigen persönlichen Online-Beratungsangeboten für Fragen rund um das Thema gesundheitliche Prävention und Ergonomie im Homeoffice teilzunehmen. Diese schließen sich an das Interaktive Rückenseminar von Christian Terstappen an. Eine vorherige Teilnahme an seinem Kurs ist deshalb sinnvoll. Die Beratungen werden von Christian Terstappen, Tamara Höffkes und Dr. med. Andrea Dahlhausen durchgeführt.

Präventive Online-Sprechstunde und Ergonomieberatung

Termine:	Dienstag, 04.05.2021, 16:00 - 18:00 Uhr Donnerstag, 06.05.2021, 15:30 - 16:30 Uhr Montag, 10.05.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
Dauer:	15 Minuten
Referent*in:	Christian Terstappen

[Hier anmelden](#)

Christian Terstappen ist Physiotherapeut und Inhaber von Physio-Terstappen. Er steht Ihnen bei Fragen rund um das Thema gesundheitliche Prävention im Homeoffice zur Verfügung.

Präventive Online-Sprechstunde und Ergonomieberatung

Termine:	Mittwoch, 05.05., 10:00 - 11:00 Uhr Donnerstag, 06.05., 14:00 - 15:00 Uhr Mittwoch, 12.05., 13:00 - 14:00 Uhr
Dauer:	15 Minuten
Referent*in:	Tamara Höffkes

[Hier anmelden](#)

Tamara Höffkes ist Master of Business Administration in Sport-/Gesundheitsmanagement, Präventionsberaterin und Ergonomie-Coach sowie Fachkraft für Arbeitssicherheit der Stabsstelle Arbeits- und Strahlenschutz der RWTH Aachen. Sie ist Ansprechpartnerin rund um den Ergonomischen Arbeitsplatz.

Terminbuchung:

Durch Anklicken des Hyperlinks gelangen Sie zum Buchungssystem. Hier können Sie für den unten angegebenen Zeitraum 15-minütige Zeitslots bei dem jeweiligen Ansprechpartner buchen.

Impressum

Herausgeber*in im Auftrag des Rektors:
Dezernat 12.0 – Personalentwicklung und Talentmanagement
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Templergraben 86
52056 Aachen
Telefon: +49 241 80-95266
E-Mail: Julia.Reissen@zhv.rwth-aachen.de

Verantwortlich:

Dipl.-Sportwiss. Julia Reißer

Fotos:

Titel: Martin Braun
S. 04: Martin Braun

Layout:

Stabsstelle Marketing

Kontakt

Dezernat 12.0 – Personalentwicklung
und Talentmanagement
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Julia Reißer
Templergraben 86
52056 Aachen

Telefon: +49 241 80-95266
E-Mail: julia.reissen@zhv.rwth-aachen.de

www.rwth-aachen.de/aktiv