



Gesundheitsangebote für Beschäftigte

SOMMERSEMESTER 2023



www.gesunde.uni-jena.de



gesundheit@uni-jena.de



[@unijena](https://www.instagram.com/unijena)

SEMESTERPROGRAMM

- 09.05.2023 Homeoffice - so wird´s gesund!
09:00 - 10:30 Uhr HFA BGMplus - online
- 15.05.2023 55+ und trotzdem gesund und gelassen?!
09:00 - 16:00 Uhr Manja Peskova, pro Wandel GmbH - SR IBZ, Charlottenstraße 23
- 01.06.2023 Souverän „Nein.“ sagen: Strategien zur freundlichen
09:00 - 13:00 Uhr und bestimmten Abgrenzung
Mareike Paulus - SR Accouchierhaus, Jenergasse 8
- 15.06.2023 Für Auszubildende: Gesunde Pausensnacks - aber wie?
08:00 - 10:00 Uhr Uta Fernkäse - SR 308, Carl-Zeiss-Str. 3
- 22.06.2023 Gesundes Mittagessen im Glas
10:00 - 11:30 Uhr & 12:30-14:00 Theresa Pörschmann- Dornburger Str. 29, Lehrküche
- 26.06.2023 Für Führungskräfte: Gesunde Selbstführung -
10:00 - 14:00 Uhr Die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten
Dr. Stephan Hackel, Management Innovation Dresden

Darüber hinaus ist die Teilnahme an weiteren Angeboten der Personalentwicklung möglich: uni-jena.de/personalentwicklung



Anmeldung unter:
qualifizierung.uni-jena.de

BEWEGUNGSANGEBOTE

- 24.05.2023 12. Jenaer Firmenlauf
- 22.05.-26.05.2023 Gesundheitswoche der Uni Jena
- Aktiv im Büro PausenExpress (auch digital)
- Arbeitsplatznahe Angebote Business Yoga (auch digital), Mobile Massage
- Arbeitsplatzferne Angebote Bodyforming (Step, Classico, Power), Tischtennis, Volleyball, Beachvolleyball, SUP-Kurs (Eltern-Kind-Angebot)
- Aktiv im Freien Fit zur Arbeit, Laufausdauerkurs
- Health & Fit RückenFit (auch digital), Yoga, Faszientraining
Die Kosten werden zu 80 - 100% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Darüber hinaus ist die Teilnahme an weiteren Bewegungsangeboten des UNISPORTs möglich (buchbar ab 03.04.).



Anmeldung unter:
hochschulsport.uni-jena.de