



Gesundheitsangebote für Beschäftigte

SOMMERSEMESTER 2022



SEMESTERPROGRAMM

04.04./ 02.05. / Entspannt in die Woche starten

30.05. / 04.07.22 *Dr. Katharina Wick · ONLINE*

08:00 - 09:00

27.04.22

09:00 - 10:15 Uhr

Erholsamer Schlaf: Vom Wunschtraum zur Realität

HFA BGMplus · ONLINE

04.05.22

08:30 - 12:30 Uhr

24/7 erreichbar:

Wie Sie digitalen Stress in den Griff bekommen

Petra Wagner · ONLINE

05.05.22

09:30 - 11:45 Uhr

Gesund Führen auf Distanz: Austausch und

Anregungen zu Hindernissen und Chancen

Dr. Judith Trarbach · ONLINE

07.07.22

09:00 - 11:00 Uhr

Brainfood: Aktivieren, Stärken, Erfrischen

Uta Fernkäse · SR 308, Cal-Zeiß-Str. 3

31.08.22

13:00 - 15:00 Uhr

Psychisch fit arbeiten - Interaktives Onlineforum

Irrsinnig menschlich e.V. · ONLINE

⇒ **Anmeldung unter: www.qualifizierung.uni-jena.de**
(unter Abt. Personalentwicklung, Gesundheitsförderung)

BEWEGUNGSANGEBOTE

Aktiv im Büro

PausenExpress (auch digital)

Arbeitsplatz-
nahe Angebote

Business Yoga (auch digital)

Arbeitsplatz-
ferne Angebote

Bodyforming (Step, Power, Classico)

Tischtennis

Volleyball / Beachvolleyball

Aktiv im Freien

Fit zur Arbeit

Health & Fit

RückenFit, Zirkelfit, TaiJi, Core Workout, Yoga,
Pilates und viele mehr (je nach aktuellem Angebot)

Die Kosten werden zu 80 - 100% von den gesetzlichen
Krankenkassen übernommen.

Darüber hinaus ist die Teilnahme an allen weiteren Bewegungs-
angeboten des UNISPORTs möglich.

⇒ **Anmeldung ab dem 11.04.2022 unter:**
www.hochschulsport.uni-jena.de