

GUT HSZG



30. Mai bis 2. Juni

2022

Foto: cookie_studio / freepik.com

Campus Zittau / Görlitz

Mo, 30.05.

Cardio-Stress-Test Zittau

09:00 - 16:00 Uhr (20 Min./Person) | Campus Zittau, Haus Z 1, Raum 1.57

EKG-basierte Messung der Herzfähigkeit im Sitzen sowie die Bestimmung der Herzratenvariabilität und Berechnung des Stress-Index bzw. des aktuellen Stress-Niveaus

Anmeldung online bis 27.05.2022 unter

<https://gps.gib-gesundheit.de/schedule-voting?uuid=580d1e4b-1cd3-4ebd-86c0-3f525f3d1c51>

Di, 31.05.

Hautcheck Zittau

8:30-16:30 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Zittau, Haus Z I, Raum 1.57

Anmeldung online bis 27.05.2022 unter <https://bgm-termintool.de/hy5nK>

Mi, 01.06.

Start Schrittzähler- und Fahrrad-Challenge

06:00 Uhr geht's los

Wie oft erlaufen und erradeln wir in einem Monat gemeinsam die Strecke zwischen Zittau und Görlitz und wer macht dabei die meisten Schritte oder Radkilometer? Finden wir's raus...

Für die Schrittzähler-Challenge bitte hier registrieren: www.dasfitnesswunder.de/zu-deiner-challenge

Für die Fahrrad-Challenge bitte eine E-Mail an: umweltmanagement@hszg.de

Mi, 01.06.

Haut-Check Görlitz

8:30-16:30 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Görlitz, Haus G I, Raum 23/24 (Bewegungsraum)

Anmeldung online bis 27.05.2022 unter <https://bgm-termintool.de/hy5nK>

Hochschulsportfest

ab 13:30 Uhr | Campus Zittau, Theodor-Körner-Allee 8

Arbeitswege – Wegeunfälle und Verkehrssicherheit

ab 13:30 Uhr | Campus Zittau, Theodor-Körner-Allee 8

Zahnpflegeprodukte aller Marken recyceln

ab 13:30 Uhr | Campus Zittau, Theodor-Körner-Allee 8 (Sammelstand)

Do, 02.06.

Cardio-Stress-Test Görlitz

09:00 - 16:00 Uhr (20 Min./Person) | Campus Görlitz, Haus G IV, Raum 1.15

EKG-basierte Messung der Herzfähigkeit im Sitzen sowie die Bestimmung der Herzratenvariabilität und Berechnung des Stress-Index bzw. des aktuellen Stress-Niveaus

Anmeldung online bis 27.05.2022 unter

<https://gps.gib-gesundheit.de/schedule-voting?uuid=743f3cf8-716a-4c39-bc73-4b5f79f1682a>

Do, 30.06.

Ende Schrittzähler-Challenge

22:00 Uhr

Freitag, 15.07.2022: Siegerehrung Schrittzähler- und Fahrrad-Challenge

12:15-12:45 Uhr | Der Ort für die Siegerehrung wird in KW 27 auf www.hszg.de/gut bekannt gegeben

Schrittzähler- und Fahrrad-Challenge

Wie viele Schritte oder Radkilometer schafft man neben dem Büroalltag? Gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen der Stadtverwaltungen Zittau und Görlitz finden wir es heraus.

In diesem Jahr wollen wir gemeinsam einen ganzen Monat lang Schritte und Radkilometer zählen, um am Ende zu schauen, wie oft wir die Strecke zwischen unseren Standorten Zittau und Görlitz erlaufen und/oder erradeln können. Wer lieber im Wettkampfmodus arbeitet, kann jeden Tag in der App ins Ranking schauen und sich zu Bestleistungen animieren lassen. Eine Siegerehrung wird es natürlich auch in diesem Jahr wieder geben und wir verlosen unter allen Teilnehmenden kleine Gewinne.

Arbeitswege - Wegeunfälle und Verkehrssicherheit

Was muss ich beachten, wenn ich mich auf dem Arbeitsweg befinde? Darf ich schnell noch im Supermarkt einen Apfel kaufen oder mein Kind in die Kita bringen? Was passiert, wenn ich einen Unfall habe? All diese Fragen beantwortet unsere Fachkraft für Arbeitssicherheit. Außerdem gibt es einen kleinen Parcours, der mit einer Rauschbrille absolviert werden soll.

Cardio-Stress-Test

Negativer Stress ist ein gerade in der modernen Arbeitswelt weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen führen kann. Um das aktuelle Stress-Niveau zu ermitteln, wird in Ruhe 2 Minuten lang in sitzender Position die Herzrhythmusfrequenz mit einem hochauflösenden EKG-Gerät gemessen. Weiterführend werden schnell wirksame Maßnahmen zur Stressregulation initiiert.



Foto: 1m Images / freepik.com

Zahnpflegeprodukte aller Marken recyceln

Recyceln statt wegwerfen! Ob alte Handzahnbürste, leerer Zahnseidebehälter, Zahnseidestäbchen und Interdentalebürste, Düsenaufsatz für die elektrische Munddusche oder elektrischer Zahnbürstenkopf, all das kann bei uns abgegeben werden. Nach der Abholung wird der Kunststoffabfall nach Polymertyp getrennt und gereinigt (falls erforderlich). Das Material wird dann zu Kunststoffgranulat extrudiert. Dieses Granulat kann für eine Reihe von geformten starren Kunststoffprodukten wie z.B. Bänke oder als Kunststofffilm für Produkte wie Müllsäcke verwendet werden.

Dank der Recycling-Bemühungen der Sammler*innen wurden im Rahmen der Terracycle Recyclingprogramme weltweit bereits 40 Millionen Euro für Schulen und gemeinnützige Organisationen gesammelt. Wir machen mit!

Hautcheck

Der vom Fachpersonal durchgeführte Hautcheck dient der Erkennung von Hautkrebs in einem frühen Stadium und der frühzeitigen Einleitung einer Behandlung. Neben der Untersuchung werden Sie über Ihr persönliches Hautkrebsrisiko und über geeignete Schutzmaßnahmen informiert. Umfang: ausführliche Anamnese, Hautuntersuchung mit Auflichtmikroskopie, Beratung über das individuelle Risikoprofil, Hinweis auf Vermeidung gesundheitsschädigender Verhaltensweisen, gezielte Diagnostik

Hochschulsportfest

Mitten auf dem Campus in Zittau bietet der Hochschulsport Streetsoccer, Dogeball, Volleyball, eine Reaktionswand und weitere Minigames an, die sehr viel Spaß versprechen. Für die kulinarische Versorgung sorgen Zittau Vegan und die Dezi-Bar.



Die Gesundheits- und Umwelttage (GUT) sind Teil des MACH MIT Umweltmanagements und des Hochschulsports. Sie werden von der Hochschule, der Stadt Zittau, regionalen Unternehmen, Vereinen und Initiativen unterstützt. Die GUT leisten einen Beitrag für unsere Gesundheit und eine intakte Umwelt. Negative Umwelteinflüsse haben Auswirkungen auf das seelische und körperliche Wohlbefinden. Stress, einseitige Ernährung, körperliche und psychische Belastungen gehören dazu. Dem begegnen wir mit gemeinsamen Aktionen, die Spaß machen, Stress abbauen, sich einfach in den Alltag integrieren lassen und positiv auf das körperliche und geistige Wohlergehen auswirken.

Wir wünschen allen erlebnisreiche Tage!

Ulrike Bobek, Umweltkoordinatorin

E-Mail: ulrike.bobek@hszg.de

Telefon: 03583 612-4785

Philipp Knebel, Leiter Hochschulsport

E-Mail: p.knebel@hszg.de

Telefon: 03581 374-4256



Weitere Informationen zum gewählten Angebot erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail. Zeiten, Orte und Inhalte der Programmpunkte können sich kurzfristig ändern.

Bitte beachten Sie daher immer die Aktualisierungen auf der Webseite: www.hszg.de/gut



Hochschule
Zittau/Görlitz
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



BARMER



Stadt Görlitz



Zittau