

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
501	<p>Aquafitness</p> <p>Ausdauer beinhaltet die entscheidende Fähigkeit, körperliche Belastungen über längere Zeiträume ohne Ermüdung zu überstehen. Mit einer hohen Ausdauer kann somit die Gefahr von Verletzungen des Bewegungsapparates sowie Erkrankungen der Herzkreislauforgane deutlich reduziert werden. Darüber hinaus erhöht sich hierdurch die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Leider fehlen am Arbeitsplatz Büro größtenteils die Ausdauer entwickelnden Reize.</p> <p>Regelmäßig betriebene(s) Aquajogging/-gymnastik stellt eine sehr gute Möglichkeit dar, diesen Bewegungsmangel kontrolliert und effektiv zu kompensieren. Insbesondere für Personen, die schon unter orthopädischen Erkrankungen leiden (z.B. Kniearthrose und Bandscheibenverletzungen), stellt ein Training im Wasser eine optimale Lösung dar, die Ausdauer zu verbessern, ohne dabei erkrankte Gelenke zu überlasten.</p> <p>Bitte beachten Sie, dass Sie nicht durch das Drehkreuz ins Bad gelangen, sondern seitlich durch die Tür in der Glaswand. Für die Nutzung der Garderobenschränke benötigen Sie eine 1-Euro-Münze.</p>	<p>Termine am Montag, 09.02.2026, Montag, 16.02.2026, Montag, 23.02.2026, Montag, 02.03.2026, Montag, 09.03.2026 11:30 - 12:15, Ort: (Uni Bad, Kleines Becken)</p>	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
502	<p>Indoor Cycling</p> <p>Eine gute Ausdauerleistung ist die Grundlage zur Bewältigung von körperlichen Belastungen im Alltag, die über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten werden müssen. Im Fokus steht hierbei der Aufbau einer Grundlagenausdauer, wodurch das Herzkreislauf-System gestärkt wird und Erkrankungen vorgebeugt bzw. gemildert werden können. Ein regelmäßiges Ausdauertraining fördert nicht nur die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, sondern wirkt sich zudem auch positiv auf die Konzentration, das Wohlbefinden und die geistige Leistungsfähigkeit aus.</p> <p>Indoor Cycling bietet eine gute Möglichkeit durch die individuelle Belastungssteuerung sowohl Erfahrenen als auch Neulingen im Ausdauertraining gerecht zu werden. Die notwendigen Techniken für das effektive Fahren auf den Standrädern werden direkt in der ersten Stunde vermittelt, so dass von Beginn an die Teilnehmenden ohne Einschränkungen an ihrer Ausdauer arbeiten können. Um die Belastung richtig dosieren zu können, stehen Pulsuhren für die Dauer des Kurses zur Verfügung.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 25.02.2026, Mittwoch, 04.03.2026, Mittwoch, 11.03.2026, Mittwoch, 18.03.2026 08:30 - 10:00, Ort: (Aktionsraum AK5)</p>	Dr. phil. Silke Bakenhus

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
503	<p>Ein komplexes Körpertraining - Core+</p> <p>In diesem Core+ Training erwarten Sie gezielte Kräftigungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Ziel - insbesondere bei längerer Schreibtischtätigkeit - entlastend zu wirken und möglichen Beschwerden in Folge einseitiger Bewegungen oder Haltungen vorzubeugen.</p> <p>Abgerundet durch Koordinations-, Mobilisations-, Dehn- und Entspannungsübungen ergibt sich ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Komplettprogramm (+) für einen gestärkten Körper.</p> <p>Das Niveau wird an die Kursteilnehmenden angepasst.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 05.02.2026, Donnerstag, 12.02.2026, Donnerstag, 19.02.2026, Donnerstag, 26.02.2026, Donnerstag, 05.03.2026, Donnerstag, 12.03.2026 08:00 - 09:00, Ort: (Aktionsraum AK5)</p>	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
504	<p>Auftaktveranstaltung: Herzinfarkt und Schlaganfall: Risiken erkennen – Symptome richtig deuten</p> <p>Herzinfarkt und Schlaganfall gehören zu den häufigsten und zugleich gefährlichsten Erkrankungen unserer Zeit. Beide treten oft plötzlich auf und können innerhalb kurzer Zeit lebensbedrohlich werden. Umso wichtiger ist es, die eigenen Risikofaktoren zu kennen und – wo möglich – gezielt zu reduzieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Einflüsse das Risiko erhöhen und was jede und jeder selbst zur Vorbeugung beitragen kann. Außerdem werden die typischen Frühwarnzeichen von Herzinfarkt und Schlaganfall verständlich erklärt: Welche Symptome treten zuerst auf, worauf sollte man sofort reagieren und welche Maßnahmen sind im Ernstfall entscheidend? Ziel des Vortrags ist es, Sicherheit im Erkennen von Warnsignalen zu geben und zu zeigen, wie schnelles Handeln Leben retten kann.</p> <p>Vor dem Vortrag wird sich das Betriebliche Gesundheitsmanagement kurz vorstellen und Infos zur aktuellen Veranstaltungsreihe geben. Eine Teilnahme an dem hybriden Angebot ist vor Ort oder per BigBlueButton möglich.</p>	<p>Termine am Dienstag, 03.03.2026 10:00 - 11:00, Ort: (hybrid: BIS-Saal / Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Dr. med. Katrin Wüstenbecker, Ärztliche Leitung Klinisches Trainingszentrum UOL

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
505	<p>Klettern und Bouldern zur Förderung der Herz-Kreislauf-Fitness und als Ausgleich zum Arbeitstag</p> <p>Ziel dieses Kurses ist es, eine neue Sportart mit ihren Techniken und Bewegungsformen kennenzulernen und dabei zu erleben, wie Klettern und Bouldern das Herz-Kreislauf-System stärken, Koordination und Atmung verbessern und gleichzeitig einen bewussten Umgang mit den eigenen Grenzen ermöglichen kann. Die Teilnehmenden erfahren, wie dosierte körperliche Belastung, Aktivierung und Entspannung miteinander zusammenspielen und wie Klettern helfen kann, Stress abzubauen und die persönliche Belastbarkeit zu steigern. Es wird aufgezeigt, wie Bewegung zu mentaler Klarheit führen und das persönliche Energieniveau steigern kann.</p> <p>Das Angebot richtet sich an Personen, die bisher keine bzw. wenige Erfahrungen beim Klettern und Bouldern gesammelt haben. Vorkenntnisse sind daher nicht notwendig.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 04.03.2026, Mittwoch, 11.03.2026, Mittwoch, 18.03.2026, Mittwoch, 25.03.2026 15:00 - 17:00, Ort: (Sportzentrum, Spielhalle)</p>	<p>Heie Ludewig, Sportlehrer und Kletterbetreuer DAV</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
506	<p data-bbox="316 264 807 320">Checkup Seismofit Fitnessmessung (Campus Wechloy)</p> <p data-bbox="316 349 842 640">Die körperliche Fitness ist eine wichtige Säule für Gesundheit und Vitalität und gilt daher als wesentlicher Schutzfaktor gegenüber zahlreichen Zivilisationserkrankungen wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems. Als zentraler Kennwert zur Beurteilung dient hierzu die sogenannte maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max). Mithilfe der neuartigen Seismografie-Technologie kann diese erstmals unter Ruhebedingungen, also ohne körperliche Belastung bestimmt werden.</p> <p data-bbox="316 672 842 1106">Die ungefährliche Seismofit Fitnessmessung erfolgt in liegender Position über einen Sensor, der auf der Haut am Brustbein platziert wird. Die unmittelbar anschließende Auswertung wird gemeinsam mit der*dem durchführenden *Expertin*Experten besprochen. Der Akzent liegt dabei auf der Beratung und Motivation zu regelmäßiger trainingswirksamer körperlicher Aktivität, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels gezielt zu fördern. Auf Basis der Ergebnisse werden individuelle Empfehlungen abgeleitet, die sich sowohl auf körperliche Aktivitäten des Alltags als auch den Freizeitsport, insbesondere Ausdauersportarten, beziehen können.</p> <p data-bbox="316 1137 842 1227">Der Checkup dauert etwa 20 Minuten. Ein Hemd, eine Bluse oder ein weiter Kragen ist für das Anbringen der Sensoren von Vorteil.</p> <p data-bbox="316 1258 842 1397">Bitte beachten Sie: Mit Versand der Einladung bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin erhalten Sie einen Link zum Anbieter. Dort können Sie sich dann für das konkret gewünschte Zeitfenster des Gesundheitschecks anmelden.</p>	<p data-bbox="858 264 1043 409">Termine am Donnerstag, 12.03.2026 09:00 - 17:00, Ort: (W02 2-216)</p>	<p data-bbox="1054 264 1366 376">Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, GiB Gesundheit in Bewegung</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
507	<p>RV FIT – Prävention, die in dein Leben passt</p> <p>In dieser Veranstaltung stellt Felix Eisberg, Abteilungsleiter Prävention und Nachsorge des Rehazentrums Oldenburg, das Präventionsprogramm RV-fit vor:</p> <p>Das ambulante Programm der Deutschen Rentenversicherung im Reha-Zentrum Oldenburg. Bewegung, Wissen, Motivation – kompakt, alltagstauglich und nachhaltig. Für mehr Energie, Gesundheit und einen starken Arbeitsalltag.</p> <p>Das Programm richtet sich an Berufstätige und ist für Beschäftigte kostenfrei. Dabei werden Sie bis zu acht Tage von der Arbeit freigestellt, damit Sie sich eine „Gesundheitsauszeit“ nehmen können. Im Rahmen der Veranstaltung wird eine Kollegin einen kurzen Erfahrungsbericht teilen. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, den beiden Fragen zu stellen.</p>	<p>Termine am Dienstag, 14.04.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Felix Eisberg, Abteilungsleiter Prävention und Nachsorge Reha-Zentrum OL</p>
508	<p>Konzentration und Fokus - Stressmanagement im Arbeitsalltag durch Life Kinetik</p> <p>Durch die Kombination aus ungewohnten Bewegungsaufgaben, Übungen für die kognitiven Fähigkeiten und die Wahrnehmung wird sowohl Ihr Gehirn als auch Ihr Herz-Kreislauf-System aktiviert. Die abwechslungsreichen Reize fördern die Bildung neuer neuronaler Verbindungen und unterstützen zugleich eine bessere Durchblutung, was sich positiv auf Ihre Herzgesundheit auswirkt. Sie können stressresistenter, entspannter und konzentrierter werden. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Merkfähigkeit und Ihre motorische Koordination. Der hohe Spaß- und Lachfaktor lässt Ihren Dopaminspiegel ansteigen – ein wichtiger Baustein für geistige Leistungsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden. Die aktivierte Freude und Bewegung wirken zudem entlastend auf das Herz und fördern eine gesunde Herzaktivität.</p> <p>Für die Teilnahme am Bildschirm benötigen Sie lediglich etwas Platz (ca. zwei Meter in jede Richtung), einen Ball sowie zwei Tücher (z. B. Geschirrhandtücher).</p>	<p>Termine am Montag, 13.04.2026, Montag, 20.04.2026, Montag, 27.04.2026, Montag, 04.05.2026, Montag, 11.05.2026, Montag, 18.05.2026, Montag, 01.06.2026 11:30 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Stefan Müller, Lifekinetiktrainer</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
509	<p>Hunger, Appetit und Sättigung – Was machen hochverarbeitete Lebensmittel mit uns und unserem Herzen?</p> <p>Wie werden Hunger, Appetit und Sättigung reguliert und manipuliert?</p> <p>Wenn die Zeit knapp ist oder die Bequemlichkeit siegt, machen es uns hochverarbeitete Produkte leicht, den Hunger zu stillen. Warum überfordern hochverarbeitete Lebensmittel unseren Stoffwechsel und was bewirken Fette und Kohlenhydrate in unserem Gehirn? Warum wird es plötzlich so schwer, das Körpergewicht konstant zu halten? Wie können wir uns dieser Manipulation durch mehr Achtsamkeit und eine gute Lebensmittelauswahl entziehen?</p> <p>Der interaktive Workshop soll nicht nur die Problematik und die Zusammenhänge aufzeigen, sondern vor allem Lösungsmöglichkeiten bieten, mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln eine bessere Lebensqualität und mehr Wohlbefinden zu erzielen.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 16.04.2026 14:00 - 16:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgsgebäude)</p>	<p>Dr. Elke Strangmann, Abteilungsleitung Ernährungstherapie, Rehabilitationszentrum OL</p>
510	<p>Frauenherzen - Aktiv werden für die Gesundheit</p> <p>Herzgesundheit ist Frauensache. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen Todesursache Nummer eins.</p> <p>Das weibliche Herz wird aber fälschlicherweise oft mit dem männlichen gleichgesetzt – oder gar nicht erst beachtet. Dabei unterscheiden sich die Geschlechter z. B. hinsichtlich der Herzfrequenz und des Stoffwechsels. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sehr unterschiedlich verlaufen und werden zum Beispiel durch die Hormone beeinflusst.</p> <p>In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen Hintergründe und Unterschiede zur Herzgesundheit bei Frauen. Es werden die präventive Bedeutung von Bewegung und mentaler Gesundheit in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System verdeutlicht und aufgezeigt, wie Veränderungen gelingen können.</p> <p>Der Workshop richtet sich explizit an Frauen – die Teilnehmerinnen können in angenehmer Atmosphäre Fragen stellen, ins Gespräch kommen und erhalten einen Überblick über die weibliche Herzgesundheit.</p>	<p>Termine am Dienstag, 21.04.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Leslie Haritz, Präventionsberaterin, Institut Caterva, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
511	<p>Erste Hilfe kompakt: Fokus Herzgesundheit</p> <p>Herzinfarkt und Schlagfall können jede und jeden von uns treffen, unabhängig vom Alter. Wichtig ist daher, Symptome erkennen und richtig reagieren zu können. Deshalb widmet sich dieser Erste-Hilfe-Kompaktkurs symptomorientierten Maßnahmen bei akuten Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzkreislaufstörungen.</p> <p>Die Teilnehmenden lernen die allgemeinen Erkennungsmerkmale akuter Erkrankungen und kennen nach Kursende die Erste-Hilfe-Maßnahmen, die in diesen Fällen immer richtig sind. Zu den Erkennungsmerkmalen gehören z.B. Störung des Bewusstseins, Störung der Atmung, (starke) Schmerzen, Angst, Unruhe, Kaltschweißigkeit.</p> <p>Weitere Inhalte des Workshops sind die Absetzung eines Notrufs, die Betreuung der betroffenen Person, stabile Seitenlage und die Reanimation mit und ohne Einsatz eines Defibrillators.</p> <p>Der Kompaktkurs wird mit einem hohen Anteil an praktischen Übungen durchgeführt. Er richtet sich vorrangig an Personen, die bisher keine betrieblichen Ersthelfenden sind.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 23.04.2026 09:30 - 11:30, Ort: (V03 2-M222)</p>	Martin Plump, Deutsches Rotes Kreuz
512	<p>Erste Hilfe kompakt: Fokus Herzgesundheit</p> <p>Herzinfarkt und Schlagfall können jede und jeden von uns treffen, unabhängig vom Alter. Wichtig ist daher, Symptome erkennen und richtig reagieren zu können. Deshalb widmet sich dieser Erste-Hilfe-Kompaktkurs symptomorientierten Maßnahmen bei akuten Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzkreislaufstörungen.</p> <p>Die Teilnehmenden lernen die allgemeinen Erkennungsmerkmale akuter Erkrankungen und kennen nach Kursende die Erste-Hilfe-Maßnahmen, die in diesen Fällen immer richtig sind. Zu den Erkennungsmerkmalen gehören z.B. Störung des Bewusstseins, Störung der Atmung, (starke) Schmerzen, Angst, Unruhe, Kaltschweißigkeit.</p> <p>Weitere Inhalte des Workshops sind die Absetzung eines Notrufs, die Betreuung der betroffenen Person, stabile Seitenlage und die Reanimation mit und ohne Einsatz eines Defibrillators.</p> <p>Der Kompaktkurs wird mit einem hohen Anteil an praktischen Übungen durchgeführt. Er richtet sich vorrangig an Personen, die bisher keine betrieblichen Ersthelfenden sind.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 23.04.2026 13:00 - 15:00, Ort: (V03 2-M222)</p>	Martin Plump, Deutsches Rotes Kreuz

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
513	<p>Männerherzen - Aktiv werden für die Gesundheit</p> <p>Herzgesundheit ist Männersache. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Männern Todesursache Nummer eins.</p> <p>In diesem Workshop erfahren Sie Fakten und Hintergründe zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen unter Perspektive der Männergesundheit. Warum lohnt es sich, frühzeitig für die Herzgesundheit aktiv zu werden? Welche Veränderungen sind effektiv und können schnell realisiert werden? Referent Markus Schnare geht mit sportlich-humoristischer Haltung darauf ein, wie wichtig körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und ein guter Umgang mit Stress sind.</p> <p>Der Workshop richtet sich explizit an Männer – die Teilnehmer können in angenehmer und lockerer Atmosphäre Fragen stellen, ins Gespräch kommen und erhalten einen Überblick über die männliche Herzgesundheit.</p>	<p>Termine am Freitag, 24.04.2026 08:30 - 10:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Markus Schnare, Präventionsberater, Institut Caterva, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse</p>
514	<p>Herz &amp; Psyche - Wie Glück, Gelassenheit und Lachen unsere Herzgesundheit stärken</p> <p>Glück ist kein Luxus, sondern ein Gesundheitsfaktor! In diesem interaktiven Workshop erlernen Sie alltägliche, psychologische Strategien, die Herz und Psyche stärken. Sie werden verstehen, welche psychologischen Einflussfaktoren auf die Herzgesundheit einen Einfluss haben und konkrete Routinen und Impulse kennenlernen, die nachhaltig helfen, ihre Herzgesundheit zu stärken.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 06.05.2026 10:00 - 12:00, Ort: (A15 1-102)</p>	<p>Christina Hocke</p>
515	<p>Tief durchatmen: Der richtige Umgang mit Wut und negativen Gefühlen</p> <p>Wut, Ärger und Stress gehören zum Alltag – im Beruf genauso wie privat. Doch wenn Emotionen hochkochen, steigt nicht nur der Puls: Auch unsere Worte werden schneller, schärfer und unüberlegt. Das belastet Beziehungen, kostet Energie und wirkt sich langfristig sogar auf unsere Herzgesundheit aus.</p> <p>In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse, wie Sie innere Anspannungen früh erkennen, regulieren und bewusst steuern können. Sie erfahren, wie Atmung, Körpersprache und innere Haltung zusammenspielen – und was Sie konkret tun können, um in schwierigen Momenten ruhiger, klarer und gesünder zu reagieren. Denn wer emotional gelassener bleibt, schützt nicht nur sein Herz, sondern auch seine zwischenmenschlichen Beziehungen.</p>	<p>Termine am Dienstag, 12.05.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Tomma Hangen</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
516	<p>Herzgesunde Ernährung – Was bedeutet das?</p> <p>Wie lauten die aktuellen Empfehlungen für eine nachhaltige herz- und gefäßgesunde Ernährung?</p> <p>In diesem interaktiven Workshop wird der Schwerpunkt auf die herzgesunde Fettqualität und die Wirkung von Ballaststoffen auf unseren Fettstoffwechsel gelegt. Wie kann man auf natürliche Art Cholesterinwerte senken? Welche Bedeutung haben dabei gesättigte und ungesättigte Fettsäuren? Was sind gehärtete Fette und warum sollten wir sie möglichst meiden? Wie erkennen wir eine herzgesunde Fettqualität und worauf können wir bei unserem Einkauf achten?</p> <p>Wir werden zahlreiche Ideen für die Umsetzung im Alltag sammeln, die Lust auf eine fröhlich-frische Ernährung machen.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 28.05.2026 10:00 - 12:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgebäude)</p>	<p>Dr. Elke Strangmann, Abteilungsleitung Ernährungstherapie, Rehabilitationszentrum OL</p>
517	<p>Checkup Cardio-Stresstest (Campus Haarentor)</p> <p>Negativer Stress ist gerade in der modernen Arbeitswelt ein weit verbreiteter Risikofaktor, der auch zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck beitragen kann. Je früher Stresssymptome erkannt werden, desto effektiver kann ihnen entgegengewirkt und das gesundheitliche Risiko gesenkt werden.</p> <p>Um das aktuelle Stressniveau zu ermitteln, wird in Ruhe in sitzender Position zwei Minuten lang die Herzrhythmusvariabilität mit einem hochauflösenden EKG-Gerät gemessen. Anhand der sogenannten Herzratenvariabilität (zeitliche Abfolge der einzelnen Herzschläge) wird ein Stress-Index bestimmt, der Auskunft über mögliche Abweichungen der Herzrhythmusvariabilität gegenüber dem Normalzustand gibt. Auf Grundlage der Ergebnisse folgt ein Gespräch mit der*dem durchführenden Expertin*Experten, bei dem die Sensibilisierung für das eigene Stresserleben und die Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung im Vordergrund stehen. Die Teilnehmenden erhalten gut umzusetzende Tipps und erlernen schnell wirksame Übungen zur Stressregulation, die gezielt auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.</p> <p>Der Checkup dauert etwa 20 Minuten. Die Messung erfolgt per Sensoren auf der Haut am Hand- und Fußgelenk, daher sollte vermieden werden, eine Strumpfhose zu tragen.</p> <p>Bitte beachten Sie: Mit Versand der Einladung bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin erhalten Sie einen Link zum Anbieter. Dort können Sie sich dann für das konkret gewünschte Zeitfenster des Gesundheitschecks anmelden.</p>	<p>Termine am Dienstag, 02.06.2026 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322a, Verwaltungsgebäude)</p>	<p>Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, GiB Gesundheit in Bewegung</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
518	<p>Zwischen Genuss und Risiko: Salz und Zucker im Fokus der Herzgesundheit</p> <p>Salz und bestimmte Formen von Zucker benötigt unser Körper zum Aufrechterhalten aller Funktionen und letztendlich zum Überleben. Aber zu viel davon kann unter anderem unserem Herzen schaden.</p> <p>Dieser Vortrag widmet sich daher den Fragen:</p> <p>Wie viel Salz und Zucker sind tatsächlich „zu viel“?</p> <p>Wie können wir Krankheiten vorbeugen/verhindern?</p> <p>Und was können wir im Alltag für unsere Herzgesundheit tun, ohne dass der Genuss verloren geht?</p> <p>Freuen Sie sich auf einen Vortrag mit praktischen Beispielen für den Alltag, wie bewusste Entscheidungen die Herz-Kreislauf-Gesundheit langfristig unterstützen können.</p> <p>Die Teilnahme an der hybriden Veranstaltung ist vor Ort oder via BigBlueButton möglich.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 04.06.2026 09:30 - 11:00, Ort: (hybrid: V01 3-322, Verwaltungsgsgebäude / Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Grit Petershagen, Treffpunkt Ernährung, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
519	<p>Checkup Seismofit Fitnessmessung (Campus Haarentor)</p> <p>Die körperliche Fitness ist eine wichtige Säule für Gesundheit und Vitalität und gilt daher als wesentlicher Schutzfaktor gegenüber zahlreichen Zivilisationserkrankungen wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems. Als zentraler Kennwert zur Beurteilung dient hierzu die sogenannte maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max). Mithilfe der neuartigen Seismografie-Technologie kann diese erstmals unter Ruhebedingungen, also ohne körperliche Belastung bestimmt werden.</p> <p>Die ungefährliche Seismofit Fitnessmessung erfolgt in liegender Position über einen Sensor, der auf der Haut am Brustbein platziert wird. Die unmittelbar anschließende Auswertung wird gemeinsam mit der*dem durchführenden *Expertin*Experten besprochen. Der Akzent liegt dabei auf der Beratung und Motivation zu regelmäßiger trainingswirksamer körperlicher Aktivität, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels gezielt zu fördern. Auf Basis der Ergebnisse werden individuelle Empfehlungen abgeleitet, die sich sowohl auf körperliche Aktivitäten des Alltags als auch den Freizeitsport, insbesondere Ausdauersportarten, beziehen können.</p> <p>Der Checkup dauert etwa 20 Minuten. Ein Hemd, eine Bluse oder ein weiter Kragen ist für das Anbringen der Sensoren von Vorteil.</p> <p>Bitte beachten Sie: Mit Versand der Einladung bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin erhalten Sie einen Link zum Anbieter. Dort können Sie sich dann für das konkret gewünschte Zeitfenster des Gesundheitschecks anmelden.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 11.06.2026 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322a, Verwaltungsgebäude)</p>	<p>Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, GiB Gesundheit in Bewegung</p>
520	<p>Gesunde Gewohnheiten, die bleiben</p> <p>Wie entstehen Gewohnheiten – und warum halten manche, während andere schnell wieder verschwinden?</p> <p>In diesem interaktiven Workshop vermittelt die Psychologin Nadine Binder fundierte Einblicke in die Entstehung und Stabilisierung von gesunden Gewohnheiten. Gemeinsam reflektieren Sie eigene Routinen und typische Herausforderungen im Arbeitsalltag. Sie entwickeln einen realistischen, persönlichen Plan für gesunde Gewohnheiten rund um Ernährung, Bewegung oder Umgang mit Stress – von kleinen Routinen bis zu größeren Veränderungen. Mit einem guten Effekt auf die Herzgesundheit.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 18.06.2026 09:00 - 13:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgebäude)</p>	<p>Dr. Nadine Binder, Trainerin und Coach</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
521	<p>Checkup Herzgesundheit - 1</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 01.04.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
522	<p>Checkup Herzgesundheit - 2</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 08.04.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
523	<p data-bbox="325 264 628 286">Checkup Herzgesundheit - 3</p> <p data-bbox="316 322 842 582">Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p data-bbox="316 618 842 730">In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul data-bbox="316 766 842 990" style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p data-bbox="316 1025 842 1137">Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p data-bbox="316 1173 842 1310">Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p data-bbox="858 264 1043 434">Termine am Mittwoch, 29.04.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p data-bbox="1054 264 1369 318">Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
524	<p data-bbox="328 264 628 282">Checkup Herzgesundheit - 4</p> <p data-bbox="316 322 842 577">Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p data-bbox="316 618 842 725">In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul data-bbox="316 766 842 990" style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p data-bbox="316 1025 842 1133">Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p data-bbox="316 1173 842 1308">Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p data-bbox="858 264 999 318">Termine am Freitag, 08.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p data-bbox="1054 264 1362 318">Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
525	<p>Checkup Herzgesundheit - 5</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerale Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 21.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
526	<p data-bbox="328 264 628 286">Checkup Herzgesundheit - 6</p> <p data-bbox="316 322 842 582">Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p data-bbox="316 618 842 725">In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul data-bbox="316 761 842 994" style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p data-bbox="316 1025 842 1133">Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p data-bbox="316 1169 842 1308">Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p data-bbox="858 264 1043 434">Termine am Mittwoch, 27.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p data-bbox="1054 264 1369 322">Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
527	<p>Checkup Herzgesundheit - 7</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 03.06.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
528	<p>Checkup Herzgesundheit - 8</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 24.06.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>
529	<p>Geräteunterstütztes Krafttraining zum kontrollierten Muskelaufbau</p> <p>Die Muskulatur des Menschen dient zum einen der Fortbewegung und Handlungsfähigkeit des Körpers in unserer Umwelt, zum anderen trägt sie aber auch in hohem Maße zur aktiven Sicherung unserer Körperhaltung bei. Muskulatur, die aufgrund einseitiger Tätigkeit, z.B. bei andauernd sitzender Büroarbeit, wenig Erhaltungs- bzw. Aufbaureize empfängt, wird sich langfristig abschwächen. Um arbeitsplatzbedingten Beeinträchtigungen der Muskulatur vorzubeugen, soll in diesem Kurs Anleitung zu einem systematischen Krafttraining mit Geräten gegeben werden. Langfristig sollen die Teilnehmenden dazu befähigt werden, einen funktionellen Muskelaufbau mit sinnvollen Kraftgeräten selbständig durchzuführen.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 09.04.2026, Donnerstag, 16.04.2026, Donnerstag, 23.04.2026, Donnerstag, 30.04.2026, Donnerstag, 07.05.2026 08:30 - 10:00, Ort: (studiO)</p>	<p>Janto Klunder</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
530	<p>Tief durchatmen: Der richtige Umgang mit Wut und negativen Gefühlen</p> <p>Wut, Ärger und Stress gehören zum Alltag – im Beruf genauso wie privat. Doch wenn Emotionen hochkochen, steigt nicht nur der Puls: Auch unsere Worte werden schneller, schärfer und unüberlegt. Das belastet Beziehungen, kostet Energie und wirkt sich langfristig sogar auf unsere Herzgesundheit aus.</p> <p>In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse, wie Sie innere Anspannungen früh erkennen, regulieren und bewusst steuern können. Sie erfahren, wie Atmung, Körpersprache und innere Haltung zusammenspielen – und was Sie konkret tun können, um in schwierigen Momenten ruhiger, klarer und gesünder zu reagieren. Denn wer emotional gelassener bleibt, schützt nicht nur sein Herz, sondern auch seine zwischenmenschlichen Beziehungen.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 17.06.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Tomma Hangen</p>
531	<p>Frauenherzen - Aktiv werden für die Gesundheit</p> <p>Herzgesundheit ist Frauensache. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen Todesursache Nummer eins.</p> <p>Das weibliche Herz wird aber fälschlicherweise oft mit dem männlichen gleichgesetzt – oder gar nicht erst beachtet. Dabei unterscheiden sich die Geschlechter z. B. hinsichtlich der Herzfrequenz und des Stoffwechsels. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sehr unterschiedlich verlaufen und werden zum Beispiel durch die Hormone beeinflusst.</p> <p>In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen Hintergründe und Unterschiede zur Herzgesundheit bei Frauen. Es werden die präventive Bedeutung von Bewegung und mentaler Gesundheit in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System verdeutlicht und aufgezeigt, wie Veränderungen gelingen können.</p> <p>Der Workshop richtet sich explizit an Frauen – die Teilnehmerinnen können in angenehmer Atmosphäre Fragen stellen, ins Gespräch kommen und erhalten einen Überblick über die weibliche Herzgesundheit.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 29.04.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Leslie Haritz, Präventionsberaterin, Institut Caterva, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
532	<p>Isa: Eine künstliche Intelligenz als persönlicher Gesundheitscoach - Kickoff Vortrag</p> <p>Die künstliche Intelligenz „Isa“ ist ein persönlicher Gesundheitscoach für den Schreibtisch. Das kleine Gerät erkennt, wie jemand sitzt, ob die Person sich genügend bewegt oder eine Pause benötigt – und gibt in Echtzeit einfache, motivierende Impulse für mehr Wohlbefinden und Gesundheit im Büroalltag.</p> <p>Isa erkennt die Arbeitssituation, bewertet auf Grundlage individuell angegebener Bedarfe und Wünsche das Gesundheitsverhalten am Schreibtisch und gibt direkt Feedback in Form von Tipps und Übungen. Das alles geschieht anonym und offline, direkt auf dem Gerät und ohne Weitergabe von Daten.</p> <p>In diesem Kickoff-Vortrag werden die Möglichkeiten und Hintergründe von Isa vorgestellt. Nach der Veranstaltung können alle Teilnehmenden das Gerät für sechs Wochen am Arbeitsplatz verwenden. Der Ablauf und insbesondere auch die Hintergründe zum Thema Datenschutz werden konkret erläutert.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 21.05.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, Lukas Heck, Deep Care</p>
533	<p>Geräteunterstütztes Krafttraining zum kontrollierten Muskelaufbau</p> <p>Die Muskulatur des Menschen dient zum einen der Fortbewegung und Handlungsfähigkeit des Körpers in unserer Umwelt, zum anderen trägt sie aber auch in hohem Maße zur aktiven Sicherung unserer Körperhaltung bei. Muskulatur, die aufgrund einseitiger Tätigkeit, z.B. bei andauernd sitzender Büroarbeit, wenig Erhaltungs- bzw. Aufbaureize empfängt, wird sich langfristig abschwächen. Um arbeitsplatzbedingten Beeinträchtigungen der Muskulatur vorzubeugen, soll in diesem Kurs Anleitung zu einem systematischen Krafttraining mit Geräten gegeben werden. Langfristig sollen die Teilnehmenden dazu befähigt werden, einen funktionellen Muskelaufbau mit sinnvollen Kraftgeräten selbständig durchzuführen.</p>	<p>Termine am Dienstag, 02.06.2026, Dienstag, 09.06.2026, Dienstag, 16.06.2026, Dienstag, 23.06.2026, Dienstag, 30.06.2026 08:00 - 09:30, Ort: (studiO)</p>	<p>Lilly McGrath</p>