



HOCHSCHULE  
RAVENSBURG-WEINGARTEN  
UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG PROGRAMM WS 2020/2021

## Zielgruppe

Das Angebot im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung richtet sich an alle Beschäftigten der Hochschule Ravensburg-Weingarten:

Professorinnen & Professoren,  
Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter

## Teilnahmebedingungen

Wenn nicht anders angegeben, erfolgen die Vergabe der Plätze sowie der Verleih von Gegenständen in der Reihenfolge der Anmeldungen („**wer zuerst kommt, mahlt zuerst**“).

Bitte melden Sie sich über den Link zum QM-Portal an, der in den Angeboten angegeben ist, und nicht per E-Mail.

## Ansprechpartnerin

Christine Reudanik, M.Sc.  
Referentin für Personal- und Organisationsentwicklung

Tel.: 0751 501-9683

E-Mail: [christine.reudanik@rwu.de](mailto:christine.reudanik@rwu.de)

# Hinweise zur Steuerfreiheit von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention (z.B. Kursangebote) fallen nur dann unter die Steuerbefreiung nach § 3 Nr. 34 EStG, wenn sie von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert sind. Für zertifizierte Maßnahmen liegt der jährliche Steuerfreibetrag seit Januar 2020 bei 600 € pro Person.

Nicht zertifizierte Maßnahmen sind als Sachleistung des Arbeitgebers zu versteuern, sofern sie die monatliche Steuerfreigrenze von 44 € pro Person übersteigen. Ob eine Maßnahme zertifiziert ist, prüft die Hochschule. Die RWU ist darüber hinaus verpflichtet, alle Maßnahmen zur Gesundheitsförderung pro Kursteilnehmer/in dem Landesamt für Besoldung und Versorgung Baden-Württemberg (LBV) zu melden. Bei nicht zertifizierten Maßnahmen führt das LBV den Steuerabzug vom Gehalt der Kursteilnehmerin / des Kursteilnehmers durch.

In der Praxis bedeutet das für Sie:

- Wir bemühen uns, möglichst nur Gesundheitsmaßnahmen anzubieten, die unter den Steuerfreibetrag (s.o.) fallen.
- Sollten wir doch einmal Maßnahmen anbieten, die Sie als Sachleistung versteuern müssen, sind diese Maßnahmen entsprechend gekennzeichnet.
- Alle Angebote sind anmeldepflichtig und mit einer Anmeldefrist versehen.
- Die Meldung der Kursteilnahme an das LBV erfolgt automatisch; Sie müssen nichts weiter unternehmen.

# Yoga zur Stressbewältigung

Online-Kurs, 06.10. – 15.12.2020

Ein fundierter Yogakurs für Entspannung, Stressmanagement und Rückengesundheit. Im Kurs werden vorwiegend sanfte Bewegungsübungen mit der richtigen Ein- und Ausatmung koordiniert. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit auf einen passenden Fokus (z.B. Atembewegung, Körperort oder Vorstellung) ausgerichtet. Dabei kann sich ein Zustand körperlicher und psychischer Entspannung einstellen.

Keine Akrobatik, sondern das Erreichen einer bestimmten Qualität steht im Mittelpunkt des Übens: Stabilität, Leichtigkeit und gerichtete Aufmerksamkeit.

- Datum, Uhrzeit:** Dienstags von 15:30 – 16:30 Uhr, im Zeitraum 06.10. – 15.12.2020
- Ort:** BigBlueButton
- Trainerin:** Elke Blandfort, AULA-Institut, zertifizierte Rückenschullehrerin und Yoga-Lehrerin
- Teilnehmerzahl:** max. 20
- Anmeldeschluss:** **30.09.2020**
- Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>
- Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.
- Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.
- Alle Termine:** 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2020

dienstags von 15:30 – 16:30 Uhr  
online

# Rückenfit zum Wochenstart

Online-Kurztraining, 12.10. – 14.12.2020

Kennen Sie das? Sie haben sich am Wochenende viel bewegt und Sport gemacht, und fühlen sich Montagfrüh eigentlich ganz entspannt. Aber schon nach wenigen Stunden vor dem PC, in Besprechungen oder in Vorlesungen ist die Entspannung dahin. Der Rücken macht sich bemerkbar, und die Herausforderungen der Woche stressen Sie jetzt schon.

Stopp! Nehmen Sie sich jetzt 15 Minuten Zeit, und gönnen Sie Ihrem Körper und Geist ein belebendes Kurztraining. Mit gezielten Übungen für die Rückenmuskulatur, die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule und Dehnungsübungen arbeiten wir gemeinsam an einem gesunden Rücken.

Die Übungen sind einfach und leicht nachzumachen, sodass Sie in der Lage sind, sie in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren und jederzeit zu wiederholen.

- Datum, Uhrzeit:** Montags von 12:00 – 12:15 Uhr, im Zeitraum 12.10. – 14.12.2020
- Ort:** BigBlueButton
- Trainerin:** Jennifer Lutz, M.A. Gesundheitsmanagement, RehaZentrum Weingarten
- Teilnehmerzahl:** mindestens 5, höchstens 30
- Anmeldeschluss:** **07.10.2020**
- Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>
- Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.
- Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.
- Alle Termine:** 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2020

montags von 12:00 – 12:15 Uhr  
online

# Mediterran genießen: Lebensstil beachten, Kohlenhydrate anpassen, schlank und gesund bleiben.

Online-Vortrag, 21.10.2020

**Hintergrund:** Ob jung oder alt, schlank oder dick, gesund oder krank, bewegungsarm oder sportlich. Die offizielle Ernährungsempfehlung lautet: „Essen Sie kohlenhydratreich und fettarm, das ist gesund“. Doch ebenso, wie es keine Hose gibt, die allen passt, muss auch die Ernährung individuell angepasst werden. Entscheidend ist der gesamte Lebensstil – allen voran das Ausmaß der körperlichen Aktivität!

Grundsätzlich gilt: Je mehr wir sitzen, desto weniger Kohlenhydrate benötigt unser Körper. Essen wir dennoch viele davon, macht sich das in Übergewicht und Zivilisationskrankheiten bemerkbar. Neueste Studien belegen, dass eine mediterrane Ernährung mit niedriger, an unser Bewegungslevel angepasster, Kohlenhydratzufuhr optimal ist, um bis ins hohe Alter gesund und schlank zu bleiben oder es wieder zu werden.

## Inhalte u.a.:

- Was bedeutet mediterran Low-Carb essen? Für wen ist das besonders geeignet?
- Wie sieht eine Low-Carb-Ernährung im Alltag aus?
- Low-Carb-Tagesbeispiele mit Rezepten
- Lebensstil-Check für zuhause: Anhand eines Fragebogens finden Sie die für Sie gesunde tägliche Kohlenhydratmenge heraus.

**Datum, Uhrzeit:** Mittwoch 21.10.2020, 10 – 11:30 Uhr

**Ort:** BigBlueButton

**Referentin:** Heike Lemberger, Dipl.-Oecotrophologin, Buchautorin, und Ernährungsexpertin im TV

**Teilnehmerzahl:** mindestens 10, höchstens 30

**Anmeldeschluss:** **05.10.2020**

**Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>

**Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

**Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

# Ernährungsmythen: Wissenswertes rund ums gesunde Essen

Online-Vortrag, 12.11.2020

**Hintergrund:** Gerade in der Ernährung gibt es viele Glaubensfragen und irrtumsträchtige Bereiche. Das liegt teilweise an den widersprüchlichen wissenschaftlichen Erkenntnissen, teilweise an den Heerscharen moderner Diät- und Ernährungsgurus, die oft gegensätzliche Auffassungen vertreten und den Laien ratlos zurücklassen.

Der Vortrag verschafft einen Überblick über die Behauptungen und die dazugehörigen wissenschaftlichen Studien.

## Folgende Mythen werden u.a. besprochen:

- Krank durch Milch und Milchprodukte?
- Abends essen macht dick?
- Tierische Fette sind ungesund?
- Eier erhöhen den Cholesterinspiegel?
- Fettarm essen hilft gesund und schlank zu bleiben?
- Kohlensäurehaltige Getränke machen sauer? etc.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Mythen mit. Wir werden sie entlarven oder bestätigen.

**Datum, Uhrzeit:** Donnerstag, 12.11.2020, 10 – 11:30 Uhr

**Ort:** BigBlueButton

**Referentin:** Heike Lemberger, Dipl.-Oecotrophologin, Buchautorin, und Ernährungsexpertin im TV

**Teilnehmerzahl:** mindestens 10, höchstens 30

**Anmeldeschluss:** **23.10.2020**

**Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>

**Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

**Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

# Darmgesundheit: Ein Treffen mit unserem 2. Gehirn

Online-Vortrag, 16.11.2020

## Inhalt:

- Das Wunderwerk Darm und seine Aufgaben
- Was kann das sensible Gleichgewicht im Darm stören?
- Richtiges Futter für unser Bauchhirn
- Ballaststoffe - ein Fitnessprogramm für unseren Darm
- Welches Essen ist gut für die Darmflora?
- Wenn die Verdauung nicht mitspielt
- Achtsam essen und bewusst genießen

## Vorteile / Ziele:

- Effektive Strategien zur Kontrolle über die Darmgesundheit
- Viele Tipps und Informationen für den Alltag
- Überprüfung des eigenen Essverhaltens
- Umsetzungshilfen für erfolgreiche Veränderungen im Alltag

**Datum, Uhrzeit:** Montag, 16. November 2020, 10 – 11 Uhr

**Ort:** BigBlueButton

**Referentin:** Stephanie Müller, AOK-Ernährungsfachkraft

**Teilnehmerzahl:** mindestens 10, höchstens 25

**Anmeldeschluss:** **30.10.2020**

**Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>

**Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

**Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.



# Intervallfasten: Essen mit Blick auf die Uhr

Online-Vortrag, 02.12.2020

**Hintergrund:** Beim Intervall-Fasten verzichtet man für eine bestimmte Zeit vollständig auf das Essen und auf kalorienreiche Getränke. In der restlichen Zeit isst man in Maßen, worauf man Lust hat. Hungerphasen führen zu hormonellen Anpassungen, die uns stressresistenter sowie geistig und körperlich leistungsfähiger machen.

Der Stoffwechsel lernt, von seinen Reserven zu leben. Fett wird abgebaut, ohne Muskelmasse anzugreifen. Studien haben gezeigt, dass Intervallfasten beim Abnehmen hilft und auch vor Typ-2-Diabetes schützen kann.

## Inhalt:

- Wie funktioniert Intervallfasten richtig?
- Welche gesundheitlichen Vorteile bietet das Intervallfasten?
- Für wen ist Intervallfasten weniger geeignet?

**Datum, Uhrzeit:** Mittwoch, 02.12.2020, 10 – 11:30 Uhr

**Ort:** BigBlueButton

**Referentin:** Franca Mangiameli, Dipl.-Oecotrophologin, Buchautorin, und Ernährungsexpertin im TV

**Teilnehmerzahl:** mindestens 10, höchstens 30

**Anmeldeschluss:** **13.11.2020**

**Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>

**Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

**Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

# Kopf und Herz in Balance: Einführung in die psychologische Selbstregulation

Online-Seminar, 24.11. (Teil 1) und 01.12.2020 (Teil 2)

**Zielgruppe:** Menschen, die bei beruflichen Belastungen oder in akuten Stresssituationen schnell und wirksam wieder ihre Balance und Energie zurückgewinnen wollen, um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben.

**Hintergrund:** Zeiten hoher Belastung und akute Stresssituationen sind ein fester Bestandteil unseres Alltags. Jeder hat solche Situationen schon erlebt; sie fördern Unwohlsein, lösen negative Emotionen aus und beeinträchtigen unsere Motivation und Gesundheit. Kurz: es sind „Erfolgshindernisse“.

Verblüffend ist: Die Ursachen solcher Erfolgshindernisse können Sie mit alltagstauglichen Methoden wirksam und schnell selbst regulieren!

Die im Seminar vermittelten Verfahren lösen nicht nur dauerhaften Stress, sondern sind besonders wirksam bei akuten zwischenmenschlichen Konflikten, negativen Emotionen (Wut, Enttäuschung, Frustration, etc.), und auch bei Konzentrations- und Schlafstörungen.

Das Seminar bietet erfolgreiche Verfahren zur schnell wirksamen psychologischen Selbstregulation. Sie entlasten sich emotional - oft innerhalb von Minuten. Sie stellen rasch die Klarheit Ihres Denkens und Handelns wieder her, kommen wieder in Balance und verfügen über mehr Energie und Zufriedenheit. Das Seminar verlangt keine Selbstoffenbarung, und versucht nicht, seine Wirkung durch positives Denken zu erzeugen.

## **Inhalte u.a.:**

- Theoretischer Input: Psychologische und neurophysiologische Hintergründe zu Handlungsbarrieren und wie man sie beseitigt; Was unser Gehirn aus der es umgebenden Wirklichkeit macht.
- Praxis: Stress-weg-in-Minuten-Techniken zur Integration in den Alltag; Neurologische Balance-Übungen für mehr Energie und zum Stressabbau; Techniken zur positiven Veränderung festgefahrener Situationen.

**Datum, Uhrzeit:** Dienstag, 24.11.2020, 9:00 – 12:15 Uhr (inkl. 15 min Pause) und  
Dienstag, 01.12.2020, 9:00 – 12:15 Uhr (inkl. 15 min Pause)

Die 2 Seminarteile gehören zusammen. Die Aufteilung dient der Entzerrung, um Ihnen ein entspanntes Lernen zu ermöglichen.

**Ort:** BigBlueButton

**Referent:** Ubald Hullin, Diplom-Psychologe, M.Sc., Intergrative psychologische Beratung

**Teilnehmerzahl:** mindestens 10, höchstens 20

**Anmeldeschluss:** **04.11.2020**

**Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>

**Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

**Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

