



HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Sommersemester 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

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.

Rückenfit zum Wochenstart

Online-Kurztraining, montags, 15.03. – 05.07.2021

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 15.03. – 05.07.2021

Ort: BigBlueButton

Trainerin: Jennifer Lutz, M.A. Gesundheitsmanagement, RehaZentrum Weingarten

Teilnehmerzahl: 5 - 40

Anmeldeschluss: **10.03.2021**

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

Arbeitszeit: Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

Steuerpflicht: Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

Alle Termine: 15.03., 22.03., 29.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.2021

montags von 12:00 – 12:15 Uhr
online

Relax-Yoga

Online-Kurs, dienstags, 16.03. - 22.06.2021

Ein fundierter Yogakurs für Entspannung, Stressmanagement und Rückengesundheit, der sich auf die Grundlagentexte des Yoga stützt und sich gleichzeitig am Stand der Wissenschaft orientiert.

Die Yogastunden beginnen mit sanften Bewegungsübungen, welche mit der passenden Ein- und Ausatmung koordiniert werden. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit auf einen Fokus (z.B. Atembewegung, Körperort oder Vorstellung) gerichtet. Dabei kann sich ein Zustand körperlicher und psychischer Entspannung einstellen. Im Verlauf der Stunde werden die Übungen auf ein mittleres Anstrengungsniveau gesteigert. Zu allen schwierigeren Übungen wird auch eine sanfte Variante angeboten, sodass jeder mitmachen kann.

Die Stunde klingt aus mit einer Entspannungsübung, z.B. einer Körperreise oder Atementspannung.

- Datum, Uhrzeit:** dienstags von 15:30 – 16:30 Uhr, im Zeitraum 16.03. – 22.06.2021
- Ort:** BigBlueButton
- Trainerin:** Elke Blandfort, AULA-Institut, zertifizierte Rückenschullehrerin und Yoga-Lehrerin
- Teilnehmerzahl:** max. 30
- Anmeldeschluss:** **10.03.2021**
- Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>
- Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.
- Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.
- Alle Termine:** 16.03., 23.03., 30.03., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06.2021

dienstags von 15:30 – 16:30 Uhr
online

Resilienz: Was macht unsere Psyche stark?

Online-Impulsvortrag, Dienstag, 23.03.2021

Aktuell belastet uns die Corona-Krise in fast allen Lebensbereichen. Aber ist Ihnen aufgefallen, dass auch jetzt manche Menschen mit den Belastungen leichter fertig werden als andere? Das Zauberwort heißt Resilienz.

Wer resilient, d.h. psychisch widerstandsfähig ist, kommt mit den beruflichen und privaten Belastungen des Alltags besser zurecht. Aber welche Faktoren beeinflussen, wie resilient jemand ist? Und kann man Resilienz erlernen?

Der Vortrag bietet einen Einstieg ins Thema und gibt erste Antworten. Wenn Sie danach praxisorientiert an Ihrer Resilienz und Work-Life-Balance arbeiten wollen, können Sie das Vortragsthema durch die Seminarreihe „Lebe Balance“ vertiefen (siehe nächste Seite).

- Datum, Uhrzeit:** Dienstag, 23.03.2021, 11 – 12 Uhr
- Ort:** BigBlueButton
- Referentin:** Christiane Petersen-Schweitzer, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin M.A.
- Teilnehmerzahl:** mindestens 10
- Anmeldeschluss:** **16.03.2021**
- Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>
- Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.
- Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

Lebe Balance

Online-Seminarreihe, dienstags, 13.04. – 08.06.2021

„Lebe Balance“ ist ein wissenschaftlich fundiertes Präventionsprogramm der AOK, das Sie dabei unterstützt, Ihre Lebensqualität zu erhöhen und Ihre psychische Gesundheit zu stärken. Das Programm richtet sich an gesunde Menschen, die ihre psychischen Abwehrkräfte stärken wollen. Ziel ist es, persönliche Schutzfaktoren aufzubauen um die Belastungen des Alltags besser zu meistern. Sie lernen, Achtsamkeit im Alltag zu verankern, einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst zu pflegen, erfahren Ihre Werte und analysieren Ihr soziales Profil. So erarbeiten Sie sich einen Kompass, der Ihnen helfen kann, ein Leben in Balance zu führen.

Als Einstieg ins Thema empfehlen wir den Impulsvortrag „Resilienz: Was macht unsere Psyche stark?“.

In der 7-teiligen Seminarreihe arbeiten wir an folgenden Themen:

- Achtsamkeit
- Ihre persönlichen Werte im Alltag
- Veränderungen wagen
- Selbstreflexion
- Innere Antreiber
- Beziehungen und Kommunikation
- Umgang mit Stress

Datum, Uhrzeit: dienstags von 10:30 – 12:00 Uhr, im Zeitraum 13.04. – 08.06.2021

Ort: BigBlueButton

Referentin: Christiane Petersen-Schweitzer, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin M.A.

Teilnehmerzahl: 8 - 15

Anmeldeschluss: **07.04.2021**

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

Arbeitszeit: Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

Steuerpflicht: Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

Alle Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06.2021

dienstags von 10:30 – 12:00 Uhr
online

