



HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Wintersemester 2021/22

Zielgruppe

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

Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter,
Professorinnen & Professoren

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-Kurs, montags, 11.10. – 20.12.2021

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, und der Rücken macht sich bemerkbar.

Deshalb: 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:** 10 x montags von 12:00 – 12:15 Uhr, im Zeitraum 11.10. – 20.12.2021
- Ort:** BigBlueButton
- Trainerin:** Jennifer Lutz, M.A. Gesundheitsmanagement, RehaZentrum Weingarten
- Teilnehmerzahl:** 30
- Anmeldeschluss:** **06.10.2021**
- Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>
- Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.
- Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.
- Alle Termine:** 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2021

montags von 12:00 – 12:15 Uhr
online

Relax-Yoga

Online-Kurs, dienstags, 19.10.2021 – 01.02.2022

Ein fundierter Yogakurs für Entspannung, Stressmanagement und Rückengesundheit, der sich auf 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. Die Stunde klingt aus mit einer Entspannungsübung, z.B. einer Körperreise oder Atementspannung. Für eine gute Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag erhalten Sie zwei Übungsblätter und zwei kurze Videos als Gedächtnisstütze zum Kurs dazu.

- Datum, Uhrzeit:** 12 x dienstags von 16:00 – 17:00 Uhr, im Zeitraum 19.10.2021 – 01.02.2022
- Ort:** BigBlueButton
- Trainerin:** Elke Blandfort, AULA-Institut, zertifizierte Rückenschullehrerin und Yoga-Lehrerin
- Teilnehmerzahl:** 30
- Anmeldeschluss:** 12.10.2021
- Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>
- Arbeitszeit:** Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit. Auch Teilnehmer/innen ohne Genehmigung für Telearbeit oder Home Office dürfen von zuhause am Yoga-Kurs teilnehmen (bitte über Zeus stempeln). Dies ist eine Ausnahmeregelung, um allen Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen..
- Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.
- Alle Termine:** 19.10.2021, 26.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 11.01.2022, 18.01., 25.01., 01.02.

dienstags von 16:00 – 17:00 Uhr
online

Achtsamkeitstraining für Gelassenheit im Alltag

Online-Kurs, dienstags, 19.10. – 21.12.2021

Erleben Sie in Ihrem Arbeitsalltag eine geführte Achtsamkeitsübung. Kommen Sie ganz bei sich an und gönnen Sie sich in diesen 20 Minuten eine kleine Auszeit!

Zahlreiche Studien zur Achtsamkeit haben erwiesen: Sie gewinnen durch Achtsamkeit mehr Gelassenheit, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit, verbessern Ihr Immunsystem und Ihren Nachtschlaf und können viel besser mit dem täglichen Stress umgehen. Das ist also der Königsweg aus dem Stress!

Datum, Uhrzeit: 10 x dienstags von 11:30 – 11:50 Uhr, im Zeitraum 19.10. – 21.12.2021

Ort: BigBlueButton

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

Teilnehmerzahl: 40

Anmeldeschluss: 12.10.2021

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

Arbeitszeit: Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

Steuerpflicht: Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

Alle Termine: 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2021

dienstags von 11:30 – 11:50 Uhr
online

Mesana-Gesundheits-Check

48-h-Messung, Teilnahmezeitraum 25.10. – 19.11.2021

Sie möchten mehr über Ihre Schlaferholung, Stressbelastung und Fitness erfahren? Und Sie wollen wissen, was Sie tun können, um leistungsfähig, entspannt und gesund zu sein? Dann machen Sie den Mesana-Gesundheits-Check und erhalten Sie Ihren persönlichen Gesundheitsbericht.

Der Gesundheits-Check misst 17 Gesundheitswerte aus den Bereichen Stress, Schlaf, Aktivität und Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Dazu kleben Sie den Mesana-Sensor einfach unterhalb der Brust auf der Höhe des Herzens auf und tragen ihn 48 Stunden. Sie können Ihren Tagesablauf wie gewohnt durchlaufen und den Sensor beim Sport, bei der Arbeit, zum Duschen und im Schlaf tragen. Im Anschluss an die Messung erhalten Sie Ihren Mesana-Gesundheitsbericht mit Ihren Ergebnissen und konkreten Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil.

- Teilnahmezeitraum:** 25.10. – 19.11.2021
- Anbieter:** AOK & Corvolution GmbH (Mesana)
- Teilnehmerzahl:** 80
- Anmeldeschluss:** **18.10.2021**
- Anmeldung:** unter <https://qmengine.hs-weingarten.de>
- Steuerpflicht:** Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

Zum Ablauf

1. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie den Link, unter dem Sie sich bei Mesana für die Teilnahme registrieren.
2. Fragebogen online ausfüllen und Wunschkdatum für die Messung wählen.
3. Sensor aufkleben und 2 Tage im Alltag tragen (innerhalb von 3 Tagen nach Erhalt des Sensors).
4. Mesana-Sensor in frankierter Versandbox zurückschicken und Gesundheitsbericht erhalten.
5. Persönlichen Gesundheitsbericht erhalten und Tipps für einen gesunden Lebensstil umsetzen.

Hinweise

- Den Mesana-Gesundheits-Check können wir Ihnen über unseren Gesundheitspartner AOK kostenlos anbieten. Nähere Informationen zu Mesana finden Sie unter corvolution.com.
- Weder die RWU noch die AOK erhalten Ihre Messdaten oder Ihren Gesundheitsbericht. Wir bitten Sie außerdem, für die Anmeldung bei Mesana Ihre private E-Mail-Adresse zu verwenden und sich den Gesundheitsbericht an Ihre private Adresse zusenden zu lassen.
- Ein allgemeines Erklärvideo zum Gesundheits-Check finden Sie hier: <https://mesana.com/wp-content/uploads/2020/09/mesana-in-einer-Minute-short-v01.mp4>
- In den FAQ finden Sie weitere Infos zum Gesundheits-Check: <https://mesana.com/faq/>
- Der Mesana-Gesundheits-Check ersetzt nicht die ärztliche Diagnostik oder Beratung, sondern dient der Sensibilisierung für bestimmte Gesundheitsthemen.

Erfolg im Sport durch richtiges Essen und Trinken

Online-Vortrag, Dienstag, 25.01.2022

Hintergrund: Wer das Falsche isst, oder das Richtige zur falschen Zeit isst, wird sowohl mit geistigem als auch mit körperlichem Leistungsabfall „bestraft“. Eine sportgerechte Ernährungsweise hingegen sorgt dafür, dass Ihr Körper ausreichend Energie fürs Training bekommt und der Trainingseffekt optimal genutzt wird. Welche Lebensmittel mehr Power beim Sport geben, was eine gesunde und moderne Ernährungsweise ausmacht, und wie Sie sie in Ihre Trainingstage und in den trainingsfreien Alltag einbauen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Inhalte u.a.:

- Wie viele Kalorien/Kohlenhydrate verbrennt man tatsächlich beim Ausdauersport?
- Wie sieht eine leistungsgerechte Ernährung aus?
- Ernährungstipps zur Leistungssteigerung rund um das intensive Training (z.B. Intervalltraining, Krafttraining, Spportsport)

Datum, Uhrzeit: Dienstag, 25.01.2022 von 09:45 – 11:15 Uhr

Ort: BigBlueButton

Trainerin: Heike Lemberger, Dipl.-Öecotrophologin, Buchautorin, und Ernährungsexpertin im TV

Teilnehmerzahl: 10 - 25

Anmeldeschluss: **07.12.2021**

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

Arbeitszeit: Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

Steuerpflicht: Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

09:45 – 11:15 Uhr

online

Durchatmen! Entspannung und Gesundheit durch bewusstes Atmen

Online-Vortrag, Mittwoch, 16.02.2022

Stress gehört zum Leben, aber über einen längeren Zeitraum hinweg hinterlässt er unangenehme Spuren: Die Muskulatur verspannt, Faszien verkleben, und unmerklich verflacht auch unsere Atmung immer mehr. Sie wird hektischer, und die Atemruhe (kleine Zäsur zwischen Aus- und Einatmen) verschwindet oft ganz.

Heutzutage atmen die meisten Menschen zu flach, und nutzen nur einen Bruchteil ihres Lungenvolumens. Die Folgen: innere Unruhe, geringere Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen und Unzufriedenheit. Das volle Atempotential ausschöpfen bringt nicht nur Energie und Leistungsfähigkeit zurück, es stimuliert auch den Stoffwechsel und das Immunsystem, kräftigt die Stimme und löst Verspannungen.

Der praxisorientierte Vortrag bietet Ihnen einen guten Einstieg ins bewusste Atmen. Selbsterfahrungs-, Dehnungs- und Bewegungsübungen sowie Elemente aus dem Faszientraining helfen Ihnen dabei, den Atem freier fließen zu lassen. Lernen Sie Ihren Atemrhythmus kennen, und erfahren Sie durch verblüffend einfache Übungen, wie wunderbar wirksam bewusstes Atmen sein kann!

Datum, Uhrzeit: Montag, 16.02.2022 von 09:45 – 11:15 Uhr

Ort: BigBlueButton

Trainerin: Irene Labryga, Atemtherapeutin und staatl. geprüfte Logopädin

Teilnehmerzahl: 10 - 20

Anmeldeschluss: 28.01.2022

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

Arbeitszeit: Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

Steuerpflicht: Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

09:45 – 11:15 Uhr

online

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200