HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Sommersemester 2022

HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

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

HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

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 50 € pro Person übersteigen. Ob eine Maßnahme zertifiziert ist, prüft die Hochschule. Die RWU ist darüber hinaus verpflichtet, 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.

HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Rückenfit zum Wochenstart

Online-Kurs, montags, 21.03. – 30.05.2022

Nehmen Sie sich 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 21.03.-30.05.2022
Ort:	BigBlueButton
Trainer:	Jennifer Lutz und Alexander Gohm, RehaZentrum Weingarten
Teilnehmerzahl:	30
Anmeldeschluss:	**15.03.2022**
Anmeldung:	unter https://qmengine.hs-weingarten.de
Arbeitszeit:	Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.
Steuerpflicht:	Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.
Alle Termine:	21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05.2022

montags von 12:00 – 12:15 Uhr
online

HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Relax-Yoga

Präsenz-Kurs, dienstags, 22.03. – 28.06.2022

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.

Datum, Uhrzeit:	12 x dienstags von 15:45 – 16:45 Uhr, im Zeitraum 22.03.-28.06.2022
Ort:	PH-Sporthalle, Gymnastikraum (3G-Regel; Nachweis ist durch Nachweis gegenüber RWU abgedeckt, d.h. nicht gesondert gegenüber der PH zu erbringen)
Trainerin:	Elke Blandfort, AULA-Institut, zertifizierte Rückenschullehrerin und Yoga-Lehrerin
Teilnehmerzahl:	20
Anmeldeschluss:	**15.03.2022**
Anmeldung:	unter https://qmengine.hs-weingarten.de
Hinweise:	Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit und ist nicht steuerpflichtig.
Ausrüstung:	Sie benötigen bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und ein Handtuch.
Alle Termine:	22.03., 29.03., 05.04., 12.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 21.06., 28.06.2022

dienstags von 15:45 – 16:45 Uhr
PH-Sporthalle, Gymnastikraum

HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Eiweiß, ein verkannter Nährstoff?

Online-Vortrag, Dienstag, 26.04.2022

Hintergrund: Eiweiß ist in jeder Zelle unseres Körpers pausenlos im Einsatz und unentbehrlich für unsere Gesundheit. Dennoch ist Eiweiß auch ein umstrittener Nährstoff, denn oft wird behauptet, wir äßen zuviel davon und würden damit unsere Nieren belasten oder Krebs fördern. Die Forschung der letzten Jahre weist aber darauf hin, dass eine eiweißreiche Ernährung in puncto Muskelabbau, Übergewicht, Blutdruck und Diabetes unterschätzt wurde.

Im Vortrag erfahren Sie

- was Eiweiß leisten kann und welche Empfehlungen sinnvoll sind,
- wann man mehr Eiweiß essen sollte und wieviel und welches Eiweiß auf den Teller soll,
- was man von den pflanzlichen Eiweißalternativen halten kann,
- was hinter dem Mythos „zu viel Eiweiß ist ungesund" steckt und
- ob es sinnvoll ist, Proteinriegel und Eiweißshakes zu verzehren.

Die Theorie wird ergänzt durch Rezeptvorschläge (Fleisch, Fisch, Eier, vegetarisch und vegan - Frühstück, Hauptmahlzeiten und Snacks).

Datum, Uhrzeit:	Dienstag, 26.04.2022 von 09:45 – 11:15 Uhr
Ort:	BigBlueButton
Trainerin:	Heike Lemberger, Dipl.-Oecotrophologin, Buchautorin, und Ernährungsexpertin im TV
Teilnehmerzahl:	10 - 30
Anmeldeschluss:	**15.03.2022**
Anmeldung:	unter https://qmengine.hs-weingarten.de
Hinweise:	Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit und ist nicht steuerpflichtig.

09:45 – 11:15 Uhr
online

HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Achtsamkeitstraining

Online-Kurs, mittwochs, 27.04. – 29.06.2022

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 mittwochs von 11:45 – 12:00 Uhr, im Zeitraum 27.04. – 29.06.2022
Ort:	BigBlueButton
Referentin:	Christiane Petersen-Schweitzer & Kolleginnen, AOK
Teilnehmerzahl:	40
Anmeldeschluss:	**15.03.2022**
Anmeldung:	unter https://qmengine.hs-weingarten.de
Arbeitszeit:	Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.
Steuerpflicht:	Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.
Alle Termine:	27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2022

mittwochs von 11:45 – 12:00 Uhr
online

HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Schlaf und Ernährung: So beeinflussen Lebensmittel Ihren Schlaf

Online-Vortrag, Mittwoch, 18.05.2022

In den letzten Jahren gewann die Wissenschaft viele neue und spannende Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen unserer Schlafqualität und unserem Essverhalten. Mangelt es uns dauerhaft an erholsamem Schlaf, so wirkt sich das nicht nur negativ auf unsere Konzentration und unser Wohlbefinden, sondern auch auf unseren Stoffwechsel aus. Heißhunger, vor allem auf hochkalorische zucker- und fettreiche Nahrungsmittel, ist die Folge.

Aber auch die Wahl unserer Lebensmittel übt wiederum Einfluss auf unsere Schlafqualität aus. Welche Lebensmittel begünstigen einen guten Schlaf und welche wirken eher kontraproduktiv? Kommen Sie mit auf eine spannende Reise und erfahren Sie, wie Sie Ihren Schlaf durch die Ernährung positiv beeinflussen können!

Datum, Uhrzeit:	Mittwoch, 18.05.2022 von 09:45 – 11 Uhr
Ort:	BigBlueButton
Referentin:	Dr. rer. nat. Stefanie Ackermann, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin, bekannt aus der SWR-Fernsehsendung „Kaffee oder Tee“
Teilnehmerzahl:	10 - 30
Anmeldeschluss:	**15.03.2022**
Anmeldung:	unter https://qmengine.hs-weingarten.de
Hinweise:	Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit und ist nicht steuerpflichtig.

9:45 – 11 Uhr
online

HOCHSCHULE
RAVENSBURG-WEINGARTEN
UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Faszien-Schnupperkurs

Online-Kurs, montags, 20.06. – 11.07.2022

Unsere Faszien haben einen großen Einfluss darauf, ob wir schmerzfrei sind und uns wohlfühlen. Aber was genau sind Faszien, und weshalb sind sie so wichtig? Was haben Faszien mit Verspannungen zu tun? Welche Möglichkeiten gibt es, die Faszien zu trainieren?

Der Einstiegs-Workshop vermittelt eine Mischung aus Theorie und Praxis. Im Theorieteil werden die oben genannten Fragen beantwortet, und im Praxisteil testen wir unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten. Sie benötigen dafür keine Hilfsmittel.

Ort: BigBlueButton

Trainerin: Jennifer Lutz, RehaZentrum Weingarten

Teilnehmerzahl: 30

Anmeldeschluss: **15.03.2022**

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

Arbeitszeit: Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

Steuerpflicht: Die Teilnahme ist nicht steuerpflichtig.

Termine: Thematischer Einstieg inkl. Praxisteil:

- Montag, 20.06.2022 von 11-12 Uhr

Übungen zur Eigenanwendung im Alltag:

- Montag, 27.06.2022 12-12:15 Uhr
- Montag, 04.07.2022 12-12:15 Uhr
- Montag, 11.07.2022 12-12:15 Uhr

montags
online