

# BGF Angebote im Mai

## Schwerpunkt „vitaler Arbeitsalltag“

Im Mai ist der Mittelpunkt unserer betrieblichen Gesundheitsförderung der internationale Tag der Arbeit am 1. Mai. Diesen Anlass möchten wir nutzen, um den Fokus gezielt auf gesunde Arbeitsbedingungen und einen vitalen Arbeitsalltag zu legen. Freuen Sie sich auf verschiedene spannende Vorträge rund um das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz sowie auf einen Online-Faszienkurs, der Sie dabei unterstützt, beweglich zu bleiben und Verspannungen vorzubeugen.

Der Mai bietet darüber hinaus viele weitere besondere Aktions- und Gedenktage, die sich der Gesundheit widmen. Dazu zählen unter anderem:

der Weltlachtag (03. Mai) denn Lachen ist gesund außerdem soll er auch den Weltfrieden verkörpern

Tag gegen Schlaganfall (10. Mai) zielt darauf ab, das Bewusstsein für Schlaganfälle zu schärfen

der Welt-Hypertonie-Tag (17. Mai) zur Sensibilisierung für Bluthochdruck

Internationaler Aktionstag für Frauengesundheit (28. Mai), um ein Bewusstsein für die spezifischen Gesundheitsbedürfnisse von Frauen zu schaffen

der Weltnichtrauchertag (31. Mai), der zur Rauchfreiheit motiviert

Diese Tage erinnern uns daran, wie wichtig es ist, regelmäßig auf unsere Gesundheit zu achten – beruflich wie privat. Wir freuen uns, wenn Sie die Angebote nutzen und aktiv dabei bleiben!

# ergoVital – Tatort (Bildschirm-) Arbeitsplatz

## Ein Online Vortrag der TK

Vitale Verhältnisse am Bildschirmarbeitsplatz können entscheidend zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Vom ergonomischen Sitz über die ergonomische Einstellung des Mobiliars und der Arbeitsgeräte bis hin zu einer ergo dynamischen Pausengestaltung – egal ob im Büro oder im Homeoffice. Dabei muss es nicht immer der elektrisch höhenverstellbare Tisch oder der Super-Size-Curved Monitor sein, um gesund arbeiten zu können.

Gehen Sie in diesem Vortrag den Ursachen auf den Grund und erfahren Sie, wie Sie dauerhaften Schmerzen und den entsprechenden Herausforderungen nachhaltig begegnen können.

Termin: Dienstag, 05.05.2026, 11:00 – 12:00 Uhr, online

Anmeldung unter: [OTV \(online-terminvergabe-techniker.de\)](https://www.otv.de)

Referent: Carsten Paetzold (TK)



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

# Vitaler Rücken und Nacken- Baustellen der Moderne

## Ein Online Vortrag der TK

Wenn man sich umschaute und genauer hinhört, stellt man fest, dass Rücken- und Nackenbeschwerden nach wie vor ganz oben auf der Liste der gesundheitlichen „Baustellen der Moderne“ stehen.

Schon gewusst? Etwa 80 % der Menschen haben mindestens 1 x im Leben quälende Rückenschmerzen und bereits 10 bis 24 % der Bevölkerung sind von chronischen Nackenschmerzen betroffen.

Kurzfristig genießen wir alle gerne eine wohltuende Massage. Was aber unternehmen Sie, wenn die Beschwerden dauerhaft wiederkehren? Als Gegebenes hinnehmen?

Termin: Donnerstag, 07.05.2026, 10:30 – 11:30 Uhr, online

Anmeldung unter: [OTV \(online-terminvergabe-techniker.de\)](https://www.otv.de)

Referent: Carsten Paetzold (TK)



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

# „Mach mal ´ne Pause“ – Arbeitsalltag vital gestalten

## Ein Online Vortrag der TK

Niemand kann den ganzen Tag durchweg Höchstleistungen vollbringen – weder beruflich noch privat. Stundenlanges Sitzen, aber auch dauerhaftes Stehen und monotone Bewegungen am Arbeitsplatz haben negative Konsequenzen auf Stoffwechsel, Muskel- und Bewegungsapparat sowie die geistige Leistungsfähigkeit.

Jetzt heißt es: Mach mal ´ne Pause – richtig runterkommen und den Erholungswert von vital gestalteten Pausen für sich nutzen! Wann und wie? Folgen Sie mit Carsten Paetzold den Spuren effektiver und sinnvoller Pausengestaltung und genießen den nachhaltig wohltuenden Effekt auf Körper und Geist.

Termin: Freitag, 08.05.2026, 10:00 – 11:00 Uhr, online

Anmeldung unter: [OTV \(online-terminvergabe-techniker.de\)](https://www.otv-online-terminvergabe-techniker.de)

Referent: Carsten Paetzold (TK)



# Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

## Ein Online Vortrag der AOK

Was für ein Esstyp bin ich? Wie kann ich mir und meiner Gesundheit etwas Gutes tun, um mit ein paar Tipps wieder ins Gleichgewicht und ins Wohlfühlen zu kommen?

Es gibt viele Gründe, überschüssige Pfunde loswerden zu wollen. Der wichtigste ist sicherlich die Gesundheit. Im Online-Vortrag "Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht" zeigen wir, wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht nicht nur erfolgreich erreichen, sondern auch langfristig halten. Im Mittelpunkt stehen eine langfristige Ernährungsumstellung und die Änderung der Essgewohnheiten.

Folgende Fragen werden im Rahmen des Online-Vortrags beantwortet:

- Wie komme ich Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht?
- Welche Verzehrempfehlungen gibt es?
- Wie kann ich mein Gewicht langfristig halten?

Datum: Dienstag, 12.05.2026

Uhrzeit: 11:00 – 11:45 Uhr

Infos und Anmeldung unter: [Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht | AOK-Arbeitgeberservice](#)

Referentin: Nina Blattmann (AOK)



# „Faszien-Reset“ mit dem Faszienball

## Ein Online Kurs der TK

Gesundheit im Hochschulalltag ist entscheidend – genau hier setzt das Angebot „Faszien-Reset“ für Hochschulmitarbeitende der TK an. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und das Körpergefühl nachhaltig zu stärken – mit einfachen Übungen, die sich problemlos im Büro oder im Home-Office umsetzen lassen.

Zum Einstieg laden wir Sie herzlich zum Kick-off-Workshop „Faszination Faszien“ ein. Dort erfahren Sie, welche wichtige Rolle Faszien im Körper spielen und wie Sie diese gezielt beeinflussen können.

**Datum: Mittwoch, 13. Mai 2026 von 12:00 bis 13:00 Uhr**

Vom 20. Mai – 22. Juli läuft dann das eigentliche Faszien-Reset: kompakte Einheiten, immer mittwochs von 12-12:20 Uhr mit praktischen Übungen zur Förderung der Durchblutung, Elastizität und Beweglichkeit des Bindegewebes – für eine bessere Haltung und weniger Beschwerden im Alltag.

Ein besonderes Highlight: Die ersten 20 Teilnehmenden erhalten einen Faszienball aus Kork der TK kostenlos. Bitte hierfür per E-Mail an [stolze@vw.ph-weingarten.de](mailto:stolze@vw.ph-weingarten.de) melden. Selbstverständlich können Sie auch mit einem eigenen Faszienball teilnehmen.

Infos und Anmeldung: [OTV \(online-terminvergabe-techniker.de\)](https://www.otv.de)



# Dauerangebot: Psychosoziale Beratung



## EAP Mitarbeitenden- und Führungskräfteberatung

EAP steht als Abkürzung für Employee Assistance Programm und unterstützt Mitarbeitende und Führungskräfte durch eine individuelle psychosoziale Beratung und Coaching.

Es bietet einen professionellen und unabhängigen Beratungsservice via Telefon, E-Mail sowie per Videoanruf zu privaten, beruflichen, sozialen und gesundheitlichen Fragestellungen wie z.B.:

- **Gesundheit und Privates:**
- Familie und Partnerschaft
- Kinder und Erziehung
- Veränderungen in den Lebensphasen
- Pflegefallberatung
- Mentale Gesundheit
- Substanzmissbrauch/Sucht
- Psychosomatische Erkrankungen
- Überlastung und Resilienz
- Finanzielle Schwierigkeiten

- **Berufsleben:**
- Arbeitsüberlastung
- Berufliche Konflikte
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Begleitung von Change-Prozessen
- Führungsthemen
- Gesprächsführung

In Kooperation mit der ias-Gruppe: Neutral, kostenfrei, vertraulich:

Sie erhalten eine direkte telefonische Beratung oder Termine für persönliche Gespräche via Video:

Montag – Samstag 8:00 – 20:00 Uhr

Telefon 0800 5550014 (gebührenfrei)

[eap.beratung@ias-gruppe.de](mailto:eap.beratung@ias-gruppe.de)

# Hansefit Mitgliedschaft

## Angebot ab 01. Mai

Die wichtigsten Informationen für Sie im Überblick:

- Der Arbeitnehmeranteil beträgt 49 € pro Monat (Einzug direkt via SEPA von Hansefit)
- Eine Mitgliedschaft ist jederzeit monatlich kündbar
- Zum Starttermin erhalten Sie **den Erlass auf die einmalige Trainingsgebühr in Höhe von 59,90 €**  
(Dies gilt ausschließlich bei einer Anmeldung ab dem 1. Mai. Bei späteren Anmeldungen muss diese Gebühr selbst getragen werden)
- Bei jeder Neuanmeldung fällt eine **einmalige Servicegebühr von 10 €** an, die vom Arbeitnehmer zu tragen ist.

Anmeldung zur Hansefit Mitgliedschaft:

<https://signup.hansefit.de/paedagogische-hochschule-weingarten>



# Vorschau

## Firmenlauf FN am 15.07.

wir möchten in diesem Jahr gemeinsam als PH Weingarten an den Start gehen und am Firmenlauf teilnehmen.

Die attraktive Laufstrecke hat eine Länge von 5,3km und ist größtenteils flach und asphaltiert. Alle Streckenabschnitte sind barrierearm und können auch von Teilnehmer:innen mit Beeinträchtigung bewältigt werden. Es geht hier auch weniger um die sportliche Leistung sondern mehr um den Teamspirit. Beginn 18 Uhr.

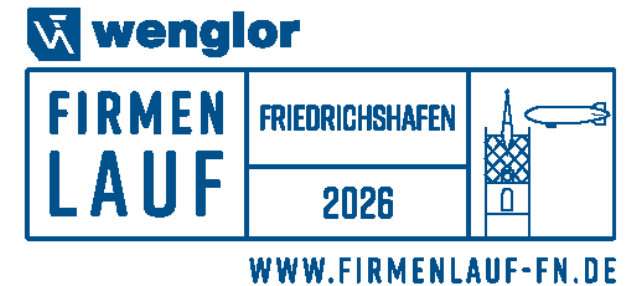
Die PH Weingarten übernimmt die Anmeldegebühren und sponsert allen Läufer:innen ein Laufshirt im PH Design.

Teilnahme bitte unter folgendem Link, damit die Anmeldungen gesammelt vorgenommen werden können.

Anmeldung: <https://lets-meet.org/reg/aa2d64bf1d6825eaab>

Allgemeine Infos:

[Home - Firmenlauf Friedrichshafen \(firmenlauf-fn.de\)](http://firmenlauf-fn.de)





**Pädagogische Hochschule  
Weingarten  
University of Education**

**Lob, Kritik, Fragen, Anregungen?**

**Melden Sie sich gerne bei mir:**

**Sarah Stolze**

[stolze@vw.ph-weingarten.de](mailto:stolze@vw.ph-weingarten.de)  
0751 501-8012



[www.ph-weingarten.de](http://www.ph-weingarten.de)

