

# BGF Angebote im Juni

## Schwerpunkt „gemeinsam in die Pedale“

der Juni steht in unserer betrieblichen Gesundheitsförderung ganz im Zeichen von Bewegung, Gesundheit und gesellschaftlichem Engagement.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem **Weltfahrradtag am 3. Juni**. Aus diesem Anlass möchten wir alle herzlich dazu einladen, gemeinsam an der Aktion **STADTRADELN** teilzunehmen. Fahrradfahren stärkt nicht nur die Gesundheit und fördert Bewegung im Alltag, sondern leistet gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz.

Jeder gefahrene Kilometer zählt!

Nutzen wir die Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu werden und möglichst viele Wege mit dem Fahrrad zurückzulegen.

Außerdem möchten wir im Juni auf weitere wichtige Aktionstage aufmerksam machen:

Welt-Karies-Tag (4. Juni) Erinnerung an die Bedeutung von Zahngesundheit und regelmäßiger Vorsorge.

Tag der Organspende (6. Juni) Ein Tag, der dazu anregt, sich mit dem Thema Organspende auseinanderzusetzen und Leben zu schenken.

Weltblutspendetag (14.06.) Blutspenden rettet Leben – vielen Dank an alle, die sich engagieren.  
Nächster Termin am 24.06. in Weingarten: [Blutspendetermine | DRK-Blutspendedienste](#)

Tag des öffentlichen Dienstes (23.06.) Ein besonderer Dank gilt allen Beschäftigten im öffentlichen Dienst für ihren täglichen Einsatz für unsere Gesellschaft.

Wir freuen uns auf einen aktiven und gesundheitsbewussten Juni mit Ihnen!

# „Gemeinsam in die Pedale“

## Aktion STADTRADELN vom 13.06.–03.07.

In diesem Jahr möchten wir gemeinsam beim Stadtradeln mitmachen und möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad sammeln!

Die Aktion in **Weingarten** läuft vom **13.06. bis 03.07.** und bietet eine tolle Gelegenheit, Bewegung in den Alltag zu integrieren, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und gleichzeitig einen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz zu leisten, indem wir das Auto öfter stehen lassen.

Wir haben dafür ein eigenes Team „PH Weingarten“ gegründet, dem sich alle Kolleginnen und Kollegen sowie gerne auch Studierende anschließen können.

Die Top 3 platzierten Kolleg: Innen erhalten einen Massagegutschein des Reha Zentrums.

Unter folgendem Link ist die Registrierung in das PH Team möglich:

[https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team\\_preselect=35873](https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=35873)



# Healthy Snacks – Energie für zwischendurch

## Ein Online Workshop der TK

Fast jeder will in unserer modernen Arbeitswelt schnelles Essen, und das bequem und ohne Aufwand. Dadurch hat das „Snacking“ immer mehr einen festen Platz in der täglichen Ernährung eingenommen. Oft wird dann zu zuckerhaltigen und stark verarbeiteten Convenience-Produkten gegriffen. Sie liefern zwar schnell Energie, jedoch ist diese meist ebenso schnell wieder verpufft. Doch welche Zwischenmahlzeiten sind für den Arbeitsalltag sinnvoll, und wie können diese leicht und trotzdem gesund zubereitet werden? Wir zeigen Ihnen die Zubereitung eines herzhaften und eines süßen Snacks und liefern Ihnen anschließend die passenden Rezepte zum Nachmachen.

Anbieter: IPN GmbH – Institut für Prävention und Nachsorge

Datum: Dienstag, 16.06.2026

Uhrzeit: 08:00 – 08:30 Uhr

Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

# Essen im Zyklus

## Ein Online Workshop der TK

Je nach Phase im Zyklus verändert sich nicht nur das Energielevel, sondern auch der Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Inzwischen ist bekannt, dass unser Lebensstil – von Ernährung über Stress bis hin zu Bewegung – einen direkten Einfluss auf den Körper und den Hormonhaushalt hat. Dennoch bleibt dieses Wissen im Alltag oft ungenutzt, sodass das Potenzial bestimmter Lebensmittel nicht ausgeschöpft wird. Wie kann also eine Ernährung aussehen, die den Zyklus unterstützt und das Wohlbefinden stärkt? Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel in den verschiedenen Phasen besonders sinnvoll sind und wie Sie Ihre Ernährung einfach und alltagstauglich darauf abstimmen können.

Anbieter: IPN GmbH – Institut für Prävention und Nachsorge

Datum: Dienstag, 16.06.2026

Uhrzeit: 17:00 – 17:30 Uhr

Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

# Grüne Helfer der Natur – die Kraft der Kräuter einsetzen

## Ein Online Workshop der TK

Schlafstörungen sind eines der häufigsten Probleme unserer Zeit. Sie beeinträchtigen nicht nur die Nacht, sondern den ganzen Tag und wirken sich langfristig auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Doch es gibt Wege, dies zu ändern. Im Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Schlafstörungen vermeiden oder gezielt anpacken und stellen praktische Tools vor, die Sie eigenständig für erholsamen Schlaf einsetzen können. Gemeinsam legen wir den Grundstein für entspannte Nächte und energiegeladene Tage!

Anbieter: IPN GmbH – Institut für Prävention und Nachsorge

### 1. Termin

Datum: Dienstag, 16.06.2026

Uhrzeit: 10:30 – 11:00 Uhr

Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)

### 2. Termin

Datum: Donnerstag, 18.06.2026

Uhrzeit: 17:00 – 17:30 Uhr

Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

# Best of Physio – therapeutische Übungen zum Selbermachen

## Ein Online Workshop der TK

Kaum eine Fachrichtung im Gesundheitswesen kennt sich so gut mit den Gelenken und der Wirbelsäule aus wie die Physiotherapie. Mit einer hilfreichen Kombination aus Aufklärung, therapeutischen Techniken und speziellen, funktionellen Übungen können Schmerzen gelindert und deren Ursachen meist gelöst werden. Jeder Therapeut setzt dafür gerne seine „Spezialübung“ ein. Wir zeigen Ihnen eine Auswahl spezieller, besonders effektiver Übungen aus der physiotherapeutischen Praxis und befähigen Sie, diese anschließend selbst in Ihren Alltag integrieren zu können. Spezielle Hinweise zur Durchführung: Bequeme Kleidung erforderlich. Bei Bedarf eine Matte o.Ä. bereithalten, Übungsposition möglichst mit Sichtkontakt zum Monitor wählen.

Anbieter: IPN GmbH – Institut für Prävention und Nachsorge

1. Termin

Datum: Mittwoch, 17.06.2026

Uhrzeit: 08:00 – 08:30 Uhr

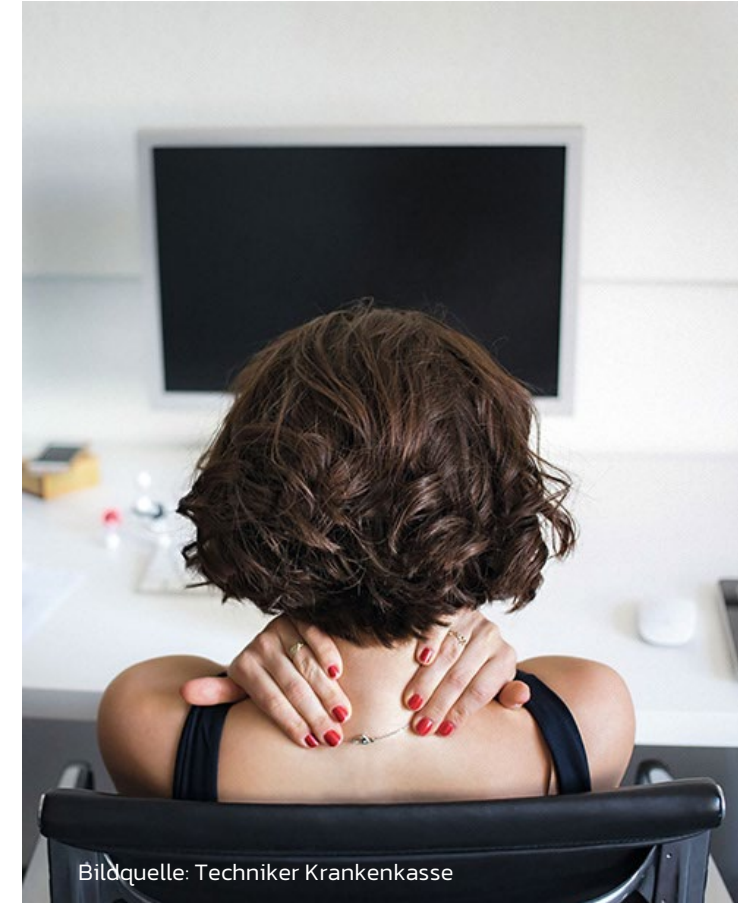
Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)

2. Termin:

Datum: Donnerstag, 18.06.2026

Uhrzeit: 13:00 – 13:30 Uhr

Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

# Augenyoga – ein Augenblick Entspannung

## Ein Online Workshop der TK

In unserer modernen Gesellschaft, geprägt von langen Bildschirmzeiten im privaten und beruflichen Alltag, leiden immer mehr Menschen unter trockenen, müden oder sogar schmerzenden Augen. Augenyoga bietet eine effektive Möglichkeit, die Augen zu entspannen, die Augenmuskulatur zu stärken und die Sehfähigkeit aktiv zu unterstützen. Lernen Sie einfache, in den Alltag gut integrierbare Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Augen gezielt entlasten können. Sie werden schnell merken, wie kleine Routinen große Wirkung zeigen.

Anbieter: IPN GmbH – Institut für Prävention und Nachsorge

### 1. Termin

Datum: Mittwoch, 17.06.2026

Uhrzeit: 08:00 – 08:30 Uhr

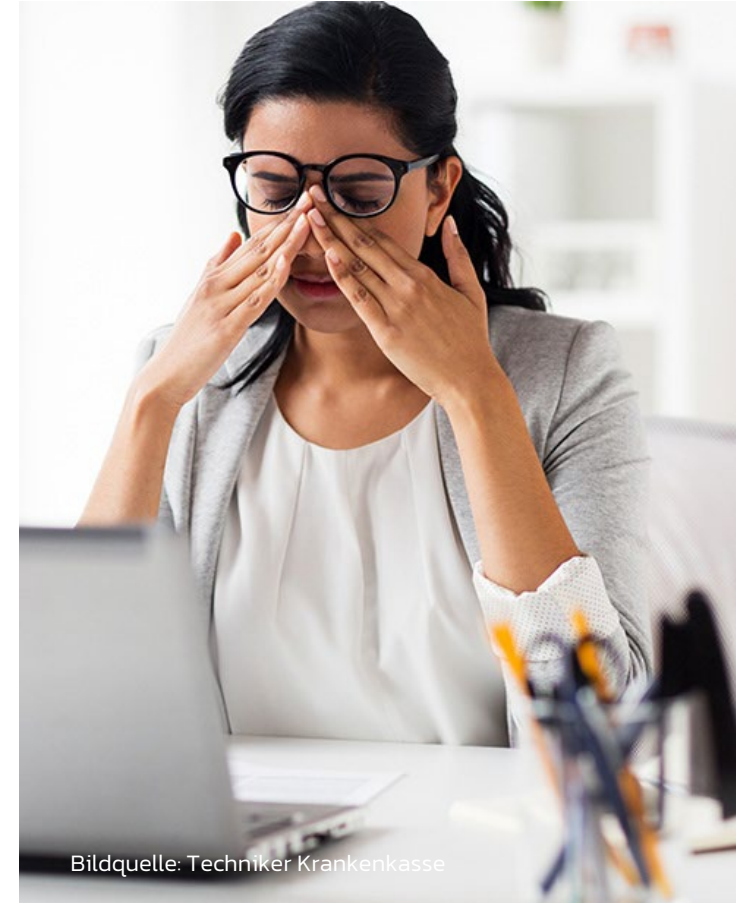
Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)

### 2. Termin:

Datum: Freitag, 19.06.2026

Uhrzeit: 13:00 – 13:30 Uhr

Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

# Männergesundheit: Früh vorsorgen – stark durchs Leben

## Ein Online Vortrag der TK

Die Gesundheit von Männern wird noch immer zu selten thematisiert – dabei zeigt sich: Viele gesundheitliche Risiken lassen sich durch einen gesunden Lebensstil sowie Früherkennung deutlich senken. Außerdem sind gesunde Ernährung, gezieltes Training und mentale Balance entscheidend, um Körper und Geist nachhaltig zu stärken. Männer sind häufiger von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder bestimmten Krebsarten betroffen, auch psychische Belastungen wie Stress, Depression oder Erschöpfung werden oft übersehen. Zudem spielen Faktoren wie Testosteronspiegel, Prostatagesundheit und Muskelaufbau eine wichtige Rolle – denn der männliche Hormonspiegel beeinflusst Muskelkraft, Stoffwechsel und allgemeines Wohlbefinden. In diesem Vortrag geht es um praxisnahe Strategien für mehr Kraft, Ausdauer und Resilienz – körperlich wie mental. Wir sprechen über Training, das wirklich wirkt, über Vorsorge, Ernährung und moderne Tools, die Männer dabei unterstützen, ihre Gesundheit aktiv zu gestalten. Denn wer regelmäßig in sich investiert, gewinnt nicht nur Leistungsfähigkeit, sondern Lebensqualität.

Anbieter: IPN GmbH – Institut für Prävention und Nachsorge

Datum: Mittwoch, 17.06.2026

Uhrzeit: 11:30 – 12:30 Uhr

Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

# Glaubenssätze und Affirmationen – Wege zu innerer Stärke

## Ein Online Seminar der TK

Wir alle tragen tief verwurzelte Glaubenssätze in uns, oft geprägt von unserer Kindheit. Diese Überzeugungen oder Grundannahmen – sei es über uns selbst, andere Menschen oder das Leben – beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Sowohl positive als auch negative Glaubenssätze haben ihre Berechtigung und können manchmal eine schützende Funktion haben, aber nicht alle von ihnen sind für unser Wohlbefinden förderlich. Studien zeigen, dass individuell angepasste Affirmationen, als erste Schritte hin zu neuen positiven Glaubenssätzen, zu mehr Selbstbewusstsein, Wohlbefinden und verringertem Stressempfinden führen können. In diesem Seminar lernen Sie, negative, limitierende Glaubenssätze loszulassen und durch kraftvolle Affirmationen in neue, positive Glaubenssätze umzuwandeln. Begeben Sie sich auf eine neue Reise zu sich selbst und entdecken Sie neue Wege zu innerer Stärke.

Anbieter: IPN GmbH – Institut für Prävention und Nachsorge

### 1. Termin

Datum: Mittwoch, 17.06.2026

Uhrzeit: 14:00 – 15:00 Uhr

Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)

### 2. Termin:

Datum: Freitag, 19.06.2026

Uhrzeit: 9:00 – 10:00 Uhr

Anmeldung: [Anmeldung \(gib-base.de\)](https://gib-base.de)



Bildquelle: Techniker Krankenkasse

# 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

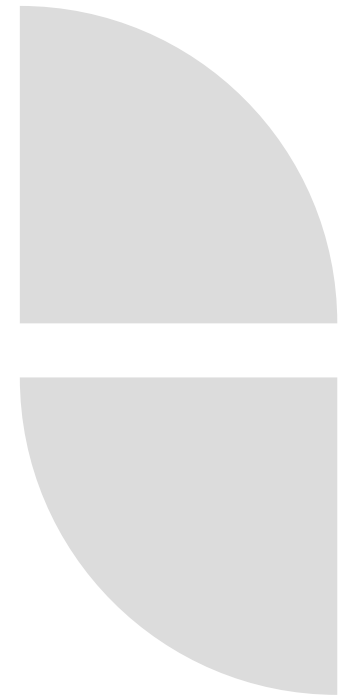
## Firmenfitness Angebot der PH Weingarten

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
- Bei jeder Neuanmeldung fällt eine einmalige Service- sowie Trainingsgebühr in Höhe von 69,90 € 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/aa2d64b1d6825eaab>

Allgemeine Infos:

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

 wenglor



[WWW.FIRMENLAUF-FN.DE](http://WWW.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)



A close-up photograph of a person's hands rolling up a teal-colored yoga mat on a light-colored wooden floor. The person is wearing dark leggings. The mat has a textured, non-slip surface. The background is softly blurred, showing a white wall and a window with light coming through. Two white, semi-transparent rectangular boxes are overlaid on the image: one on the left containing the text 'Bleiben Sie gesund!' and another on the right, partially overlapping the mat and the person's hand.

**Bleiben Sie gesund!**