

# GUT HSZG

29. Mai  
bis  
02. Juni

# 2017

## Campus Zittau

## Campus Görlitz

**Mo 29.05.**  
**Rückenscreening** | 08:30-16:30 Uhr / Haus Z I, Raum 1.57 | mit Voranmeldung  
**mensaVital** | 11:00-14:00 Uhr  
**Schrittzähler-Challenge** | 12:15-13:15 Uhr | Mensa Foyer/ Ausgabe Schrittzähler & Start  
**Smoothy-Bike-Aktion** | 12:15-13:15 Uhr | Mensa Foyer  
**Rückentraining** | 14:30-18:15 Uhr | Sporthalle HS, Pistoiaer Weg 1, Halle 1 | mit Voranmeldung

**Schrittzähler-Challenge** | 12:15-13:15 Uhr | Haus G I Foyer | Ausgabe Schrittzähler & Start  
**mensaVital** | 11:00-14:00 Uhr

**Di 30.05.**  
**mensaVital** | 11:00-14:00 Uhr  
**Sucht als Such- und Fluchtprozess - Weshalb wir wirklich abhängig werden** | 14:30-17:00 Uhr | Haus Z IV, Raum 0.02  
**Seifenherstellung** | 15:00-17:00 Uhr | Haus Z VII, Halle 17 | mit Voranmeldung

**mensaVital** | 11:00-14:00 Uhr  
**„Gesunde Hochschule“ & Stresstest** | 15:00-18:00 Uhr | Haus G I, Raum 0.01  
**Film & Diskussion**  
**„10 Milliarden - Wie werden wir alle satt“** | 19:00-21:00 Uhr | Haus G I, Raum 0.01

**Mi 31.05.**  
**„Gesunde Hochschule“ & Stresstest** | 09:00-12:00 Uhr | Haus Z IV, Raum 0.03  
**mensaVital** | 11:00-14:00 Uhr  
**Hochschulsportfest mit Hochschul-Stadt-Firmen-Lauf** | ab 13:00 Uhr | Campusachse  
**Smoothy-Bike-Aktion** | ab 13:00 Uhr | Campusachse  
**Kinosalon-Film & Diskussion**  
**„10 Milliarden - Wie werden wir alle satt“** | 19:00-21:00 Uhr | Haus Z IV, Raum 0.02

**Rückenscreening** | 08:30-16:30 Uhr | Haus G I, Raum 1.05 | mit Voranmeldung  
**mensaVital** | 11:00-14:00 Uhr  
**Rückentraining** | 14:30-18:15 Uhr | Sporthalle Tivoli, Dr.-Kahlbaum-Allee 14 | mit Voranmeldung

**Do 01.06.**  
**Betriebliches Gesundheitsmanagement Auswertung COPSOQ Fragebogen** | 12:30 Uhr - 14:30 Uhr | HS-Bücherei - Konferenzraum  
**mensaVital** | 11:00-14:00 Uhr  
**Radtour** | 15:30-17:30 Uhr | Start & Ziel: Marktplatz Zittau

**Betriebliches Gesundheitsmanagement Auswertung COPSOQ Fragebogen** | 12:30 Uhr - 14:30 Uhr | HS-Bücherei - Konferenzraum  
**mensaVital** | 11:00-14:00 Uhr  
**Sucht als Such- und Fluchtprozess - Weshalb wir wirklich abhängig werden** | 14:14-15:45 Uhr | Haus G I, Raum 1.01

**Fr 02.06.**  
**Ende Schrittzähler-Challenge** | 12:15-13:15 Uhr | Mensa Foyer | Rückgabe Schrittzähler  
**Siegerehrung Schrittzähler-Challenge am 09.06.** | 12:15-13:15 Uhr | Mensa Foyer

**Ende Schrittzähler-Challenge** | 10:00-12:00 Uhr | G II, Raum 205 | Rückgabe Schrittzähler

Die Gesundheits- und Umwelttage (GUT) an der Hochschule Zittau/Görlitz sind Teil des MACH MIT Umweltmanagements und werden unterstützt von zahlreichen Angehörigen der Hochschule, der Stadt Zittau, Unternehmen, Vereinen und Initiativen. Mit den GUT möchten wir einen Beitrag leisten für eine intakte Umwelt, in der wir gesund leben und uns wohlfühlen können. Negative Umwelteinflüsse haben Auswirkungen auf das seelische und körperliche Wohlbefinden. Stress, einseitige Ernährung, körperliche und psychische Belastungen gehören z.B. dazu. Dem entgegen die GUT mit Aktionen die Spaß machen, Stress abbauen, sich einfach in den Alltag integrieren, sich positiv auf das körperliche und geistige Wohl und eine gesunde Umwelt auswirken. Wir wünschen Ihnen erlebnisreiche und anregende Tage und freuen uns über Ihr Feedback unter: (umweltmanagement@hszg.de).

## Rückenscreening

Strukturmessung der Wirbelsäule im aufrechten Stand

Test der Haltekompetenz der Tiefenmuskulatur

Test der Gesamtflexibilität der Wirbelsäule

## Rückentraining

Alltagstauglich für Privat, Büro und Reise

Kräftigung und Dehnung für Nacken, Schultern und Rücken

Wissens-ABC zu Wirbelsäule und Muskeln



## mensaVital

Unter der Marke mensaVital werden Gerichte angeboten, die besonders vitaminschonend und fettarm zubereitet werden und einer ernährungsphysiologisch ausgewogenen Zusammenstellung entsprechen. [www.mensavital.de](http://www.mensavital.de)



## Schrittzähler-Challenge

Stadtverwaltung Zittau vs. HSZG, die 2. Challenge um die meisten Schritte. Welches Team schreitet am meisten voran? Wer wird Einzelsieger? Und welche Einrichtung ergattert den Wanderpokal?

Anmeldung bis 22.05.2017 unter: [umweltmanagement@hszg.de](mailto:umweltmanagement@hszg.de)

## Hochschulsportfest

Mitten auf dem Campus in Zittau bietet der Hochschulsport verschiedene Wettkämpfe an, die sehr viel Spaß versprechen. Neben den Klassikern, wie Fußball und Volleyball, wird es weitere Minigames geben. Also lasst euch überraschen, wir freuen uns auf euch.

## Smoothy-Bike-Aktion

Wie viel Energie benötigt das Mixen von einem leckeren Smoothy?

Finde es heraus mit dem Smoothy-Bike!

## Seifenherstellung

Wir stellen gemeinsam vegane Bioseife her und geben Tipps zur leichten Herstellung für Anfänger. Die Seife kann, sobald sie mehrere Wochen gereift ist, abgeholt und verwendet werden.

Anmeldung bis 28.05.2017 an: [umweltmanagement@hszg.de](mailto:umweltmanagement@hszg.de)

## „10 Milliarden - Wie werden wir alle satt“

Schon im Jahr 2050 wird die Weltbevölkerung auf zehn Milliarden ansteigen – und damit auch die Hungersnot, die derzeit jeden sechsten Erdenbürger betrifft.

Zwei völlig gegensätzliche Modelle der Landwirtschaft sollen Lösungen bieten: die industrielle, die die Umwelt jedoch stark belastet und die biologische, die noch nicht in den immensen Mengen produzieren kann. Der Film stellt die Modelle gegenüber und hinterfragt Vor- und Nachteile.

## „Gesunde Hochschule“ & Stresstest

Mach mit beim Reaktions- und Stresstest und der Vorstellung des Kursangebots von „Gesunde Hochschule“ für Studierende und Personal der HSZG, u.a. zu folgenden Themen:

Gesunde Selbst- und Mitarbeiterführung, Stressbewältigung, Zeit- und Lernmanagement, Entspannung am Arbeitsplatz, Achtsamkeit und Positive Psychologie, Umgang mit Prüfungsängsten.

## Sucht als Such- und Fluchtprozess

Warum werden die einen abhängig / süchtig - die anderen nicht und welche möglicherweise fehlenden Ressourcen ersetzen Suchtmittel? Wie viel Sehn-Sucht steckt in Süchten und ist der Wunsch nach Bewusstseinerweiterung nicht etwas Normales? Dieser interaktive Vortrag ermöglicht einen Blick über den Tellerrand und präsentiert andere und neue Denkansätze zum Thema „Sucht und Abhängigkeit“.

## Radtour

Wir zeigen, dass Radfahren Spaß macht, als (Fort)Bewegung in den Alltag zu integrieren ist und damit nicht zuerst als Zeitverlust (weil man langsamer ist als mit dem Auto), sondern als Gewinn für die körperliche und geistige Gesundheit angesehen werden kann.

Route: Zittau-Olbersdorf-Eichgraben-Hartau-Kristina-See(CZ)-Zittau, ca. 15 km

## Hochschulsportfest & Hochschul-Stadt-Firmen-Lauf

Zu den Sportfest-Aktionen Volleyball, Streetsoccer, Radverleih, Reaktionswand etc. findet dieses Jahr der erste Hochschul-Firmen-Lauf am Campus Zittau statt. Als Einzelstarter oder als Staffel in 2er-, 3er- oder 4er Teams sind jedermann und jedefrau der Hochschule, Stadtverwaltung und aus Unternehmen eingeladen, insgesamt 8 km zu bewältigen.

Im Vordergrund steht das auffälligste Outfit und der Spaß am gemeinsamen Laufen. Alle sind eingeladen, sich auch gern mit kleinen Ständen zu präsentieren (bitte vorher anmelden unter: [umweltmanagement@hszg.de](mailto:umweltmanagement@hszg.de)).

Laufanmeldungen bitte bis 22.05.2017 unter: [www.hszg.de/mach-mit-aktion](http://www.hszg.de/mach-mit-aktion)

## Betriebliches Gesundheitsmanagement - Auswertung COPSOQ Fragebogen

Das betriebliche Gesundheitsmanagement umfasst alle Maßnahmen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden des Hochschulpersonals erhalten und fördern. Für ein Gesamtkonzept wurde die Befragung COPSOQ durchgeführt. In den Gut 2017 wird diese durch einen Experten der Freiburger Forschungsstelle für Arbeitswissenschaften ausgewertet, mit Diskussion und Hintergründen.



Zeiten, Orte und Inhalte der Programmpunkte können sich kurzfristig ändern. Bitte beachten Sie daher immer die Aktualisierungen auf der Webseite: [www.hszg.de/mach-mit-aktion](http://www.hszg.de/mach-mit-aktion)

Teilweise enthält dieses Programm Veranstaltungen, die durch externe Partner organisiert werden.

Bitte informieren Sie sich über die jeweilige Aktion auf deren Webseiten.

Der QR Code führt zu der Webseite: [www.hszg.de/mach-mit-aktion](http://www.hszg.de/mach-mit-aktion)



Hochschule  
Zittau/Görlitz  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Studentenwerk  
Dresden  
ZUSAMMEN. WIRKEN.



FRITZ  
FAHRRÄDER



KINO  
SALON  
01 Film & Diskussion



STURA  
@HSZG.DE

