

7. Juni – 11. Juni

# 2021

Foto: freepik.com

## Programm

Mi, 09.06.

### VORTRAG: Bewusst essen im Home Office

14:00 – 15:00 Uhr | <https://bbb.hszg.de/b/ulr-qoz-gyq-dom> | Anbieter: SCHKOLA issgesund

Home Office, digitales Studium, fehlende studentische Gemeinschaften, geschlossene Mensen und Kneipen verändern auch den Essalltag junger Menschen.

Der Vortrag „Bewusst essen im Home Office“ der SCHKOLA Ernährungspraxis

- gibt Empfehlungen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung,
- hilft mit Tipps gegen Ernährungsfallen im Home Office,
- liefert Ideen für schnelle und gesunde Küche zu Hause.

Mi, 09.06.

### SEMINAR: Fit@HomeOffice

15:15 – 16:15 Uhr | <https://bbb.hszg.de/b/ulr-qoz-gyq-dom> | Anbieter: BARMER

Fit@Home Office greift die Arbeitsorganisation im Home Office, die Strukturierung des Alltags sowie Möglichkeiten des Erhalts der Gesundheit auf, sodass Sie Ihren eigenen Rhythmus aufbauen können. Der Fokus liegt auf Einflüssen von Bewegung und Ergonomie, die mit praktischen Tipps auch im Home Office die Produktivität steigern, Ablenkungen minimieren und den Körper fit halten. Zusätzlich geht der Dozent darauf ein, welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen im Home Office eigenständig Anwendung finden können.

07.06. – 11.06.

### FITNESSPARCOURS: Weinaupark-Challenge

Auf in die Weinau/Zittau zum Fitnessparcours an 6 Stationen (siehe Rückseite)!

Eingepackt werden sollten ein Handy (für Fotos und Stoppuhr), ein kleiner Gegenstand (Staffelstab), heruntergeladene Übersichtskarte und Anleitung, ein/e Teampartner/in und gute Laune. Verlinkt uns gerne in Euren Stories @hszg.de und nutzt den Hashtag #hszggut

Die Weinaupark-Challenge steht die gesamte Woche vom 7. – 11. Juni zur Verfügung.

Mo, 07.06. – Fr, 11.06.

### VIDEO: Gesunde Augen am Bildschirmarbeitsplatz

<https://kunde.sportivation.de/hochschule-zittau-goerlitz.html> | Anbieter: Sportivation/AOK

Ein Bildschirmarbeitsplatz verlangt den Augen viel ab. Wer die richtigen Methoden der Augenentspannung und des Sehtrainings kennt, hält eines der wichtigsten Sinnesorgane vital und leistungsfähig.

Sie lernen in unserem Kurs, Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten, einseitige Belastungen des Sehens zu vermeiden und entspannende Minipausen zu gestalten, die effektiv sind und sich einfach in den (Arbeits-) Alltag integrieren lassen.

<https://bgm-digital.sportivation.de/leistungen/bgm-digital/augengesundheit-digital.html>

Mo, 07.06. – Fr, 11.06.

### VIDEO: Ergonomie am Arbeitsplatz

<https://kunde.sportivation.de/hochschule-zittau-goerlitz.html> | Anbieter: Sportivation/AOK

An ihren Arbeitsplätzen verbringen die Menschen den Großteil des Tages. Nicht selten führen schlecht eingestellte Arbeitsplätze sowie Monotonie und Bewegungsarmut zu körperlichen und psychischen Beschwerden. Besonders im Homeoffice sind die ergonomischen Bedingungen nicht immer gesundheitsförderlich. Umso wichtiger ist es, die häuslichen Gegebenheiten optimal auszunutzen und für achtsames Verhalten und genügend Ausgleich zu sensibilisieren.

<https://bgm-digital.sportivation.de/leistungen/bgm-digital/wissen-seminare-digital/r%C3%BCckengesundheit-digital.html>

04.06. – 11.06.

### Schrittzähler-Challenge

Von Freitag, 04.06. 13 Uhr bis Freitag, 11.06. 13 Uhr heißt es fleißig Schritte zählen. Es treten an:

Personalteams der Stadtverwaltung Zittau und der Hochschule Zittau/Görlitz und unsere Studierenden für ihre Fakultäten. In der Sonderwertung stehen sich wie im vergangenen Jahr das Rektorat der HSZG und die Oberbürgermeister der Standorte Zittau und Görlitz mit ihren Teams gegenüber.

Verlinkt uns gerne in Euren Stories @hszg.de und nutzt den Hashtag #hszggut

# Weinapark-Challenge

07.06. bis 11.06.2021

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Hier gibt's die Gelegenheit, Euch mit Lust und Laune im Grünen sportlich zu bewegen!

Fünf rote HSG-Steine markieren die Stationen. Alles was Ihr benötigt findet Ihr am Stein bzw. in den kleinen Stationskisten.

Einzig ein Smartphone (für Fotos und Stoppuhr), einen kleinen Gegenstand als Staffelstab und einen Teampartner oder eine Teampartnerin solltet Ihr dabei haben.

Jede Kiste enthält eine Sprühflasche mit Desinfektionsmittel. Bitte desinfiziert Euch vor Benutzen der Geräte die Hände, sprüht nach Beendigung jeder Station die Gerätschaften ein und legt sie bitte an ihren Platz zurück.

Versucht die einzelnen Stationen im Laufschrift zu erreichen.

Nach dem WarmUp am Weinauteich erwartet Euch die erste Kiste am Steinpodium bei der Leskewiese (siehe Lageplan).

Viel Spaß bei der Herausforderung und wir freuen uns auf fröhliche Schnapshots. Let's go!

**Wichtig:** Bitte beachtet bei allen Aktivitäten die aktuell gültige Corona-Schutzverordnung!



## Aufgaben – Weinapark-Challenge

### 1 WarmUp (am Weinauteich Ostseite – roter Stein)

- Umrunde 3 mal den Weinauteich im lockeren Dauerlauf
- Absolviere jeweils 20 m Kniehebelauf, Anfersen, Hopserlauf
- Versuche 5 Froschsprünge
- Absolviere 10 schräge Liegestütze an einer Bank

### 2 Sprungseil (Steinpodium Leskewiese – roter Stein + Kiste)

Absolviere 3x30 Sekunden so viele Seilsprünge wie möglich. Wie viele schaffst Du insgesamt?

### 3 Medizinballschocken (ab Steinpodium Leskewiese – gemeinsam mit Nr. 2)

Werfe den Medizinball viermal in Richtung Wiese und messe anhand von ca. 1m-Schritten Deine Gesamtweite. Folgende Würfe sind in Folge zu absolvieren:

- Wurf: Von zwischen den Beinen nach vorne
- Wurf: Rückwärts über den Kopf
- Wurf: Rückwärts über die linke Schulter
- Wurf: Rückwärts über die rechte Schulter

Setze bitte den zweiten Wurf da an wo der erste gelandet war. Der dritte Wurf beginnt da wo der zweite Wurf gelandet war und der vierte Wurf beginnt da wo der dritte Wurf gelandet war. Lass Deinen Begleiter Dir helfen beim genauen Beobachten, wo der Medizinball jeweils gelandet war.

Wenn du genug Kraft hast, probiere die Wurfreihe mehrmals. Wie weit bist Du gekommen?

### 4 Reifenchoreographie (Wurfring am nördlichen Ende der Wurfwiesen – roter Stein + Kiste)

Lege dir einen Reifen auf einen flachen Untergrund und stell dir vor es sei eine Uhr. Springe nun innerhalb von 60 Sekunden immer aus der Mitte heraus aus dem Reifen im Uhrzeigersinn erst zu 12:00 Uhr und wieder zur Mitte, dann zu 3:00 Uhr und wieder zur Mitte, dann zu 6:00 Uhr und wieder zur Mitte, und nun zu 9:00 Uhr und wieder in die Mitte und zuletzt zu 12:00 Uhr ... und immer so weiter bis die Zeit abgelaufen ist.

Absolviere gern mehrere Durchgänge. Wie viele Sprünge wirst Du wohl schaffen?

### 5 Hoch-Weitsprung (Marathontor Stadion Westseite – roter Stein + Kiste, gelbe Stangen hinter der „Roten Welle“)

Bau Deine kleine Hoch-Weitsprung-Anlage auf der Rasenfläche auf, damit du weich landest. Verwende hierbei die drei gelben Kunststoffstangen, stecke diese in die Pylonen und verbinde diese beiden Stangen mit einer Querstange unter Nutzung der Verbindungsstücke.

Nimm einen Anlauf von etwa 10-15 m und überspringe dabei deine Hoch-Weitsprung-Anlage. Versuche Dich bei jedem erneuten Durchgang um 5 cm zu steigern. Damit Du nicht zu oft laufen musst, empfiehlt es sich bei ca. 40-50 cm Einstiegshöhe zu beginnen. Die Disziplin ist beendet, wenn du zum dritten Mal dieselbe Höhe nicht überqueren konntest, also die Stange runterreißt.

### 6 2-er Bergan-Staffel

(Weg im Schillerhain, Start/Ziel Ringallee – roter Stein)

Positioniert Euch zu zweit am Start mit Euerm Staffelstab. Lauft abwechselnd je 3x den Weg bergan, umrundet das kleine Rondell mit dem Baum, kehrt zurück und übergibt den Staffelstab an Euern Laufpartner. Wie schnell seid Ihr?



Die Gesundheits- und Umwelttage (GUt) an der Hochschule Zittau/Görlitz sind eine Aktion des MACH MIT Umweltmanagements. Sie werden von der Hochschule, der Stadt Zittau, regionalen Unternehmen, Vereinen und Initiativen unterstützt. – Verbringen Sie erlebnisreiche und anregende Tage und bleiben Sie fit und gesund!



Hochschule  
Zittau/Görlitz  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

