

Challenge
»be an eagle«

5. bis 9. Juni

2023

Foto: Dennis - stock.adobe.com

Campus Zittau / Görlitz

Mo, 05.06.

Brain Fit

BARMER | 09:00-15:20 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Zittau, Haus Z II, Raum 209
Anmeldung online: <https://bgm-termintool.de/RdLqU>

Aktive Minipause

BARMER | 09:30-15:50 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Zittau, Haus Z II, Raum 209
Anmeldung online: <https://bgm-termintool.de/RdLqU>

Body Check

BARMER | 09:00-16:00 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Görlitz, Haus G II, Raum 2.10
Anmeldung online: <https://bgm-termintool.de/q7tpZ>

Wirbelsäulenscreening

Die Techniker (TK) | 08:00-16:00 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Zittau, Haus Z I, Raum 0.03
Anmeldung online:
<https://gps.gib-gesundheit.de/schedule-voting?uuid=dd09e465-63e9-4244-b6b0-5e2983e2886c>

Di, 06.06.

Wirbelsäulenscreening

Die Techniker (TK) | 08:00-16:00 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Görlitz, Haus G I, Raum 0.26
Anmeldung online:
<https://gps.gib-gesundheit.de/schedule-voting?uuid=4c2514db-4aff-4cf0-a5d9-a6848ab4d8b6>

»GUT VERNETZT: Das neue Buskonzept im Süden des LK Görlitz«

Vortrag von Dipl.-Ing. Matthias Böhm | 13:30-14:30 Uhr | Campus Zittau, Haus Z IV, Raum 0.02

Mobilitätsworkshop

Workshop mit dem Klimateam der HSZG
(Annekathrin Kluttig & Florian Reiß) | 14:45-16:45 Uhr | Campus Zittau, Haus Z IV, Raum 1.02
Anmeldung per Mail: klimamanagement@hszg.de

Mi, 07.06.

Hochschulsportfest

| 13:00-19:00 Uhr | Campus Zittau, Campusachse
Anmeldung der Teams (Volleyball, Streetsoccer; Ultimate-Gag-Run, Tischtennis)
bis zum 05.06.23 per Mail: hsp@hszg.de

Sommerfest

| 19:00-22:00 Uhr | Campus Zittau, Campusachse
mit DJ Nico Wood (Zi) & DJ me.ringo (DD) | ab 22 Uhr Aftershow in der Dezi Bar

Flunkyball-Turnier der Fakultäten

| 19:00-22:00 Uhr | Campus Zittau, hinterm Haus Z IVb
Anmeldung der Teams (5+1) bis zum 02.06.23 per Mail: fsn@hszg.de

Do, 08.06.

»GUT VERNETZT: Das neue Buskonzept im Görlitzer Umland«

Vortrag von Dipl.-Ing. Matthias Böhm | 13:30-14:30 Uhr | Campus Görlitz, Haus G I, Aula

Mobilitätsworkshop

Workshop mit dem Klimateam der HSZG
(Annekathrin Kluttig & Florian Reiß) | 14:45-16:45 Uhr | Campus Görlitz, Haus G I, Aula
Anmeldung per Mail: klimamanagement@hszg.de

Fr, 09.06.

Brain Fit

BARMER | 09:00-15:20 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Görlitz, Haus G I, Raum 0.23
Anmeldung online: <https://bgm-termintool.de/Co9fy> 0.24

Aktive Minipause

BARMER | 09:30-15:50 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Görlitz, Haus G I, Raum 0.23
Anmeldung online: <https://bgm-termintool.de/Co9fy> 0.24

Body Check

BARMER | 09:00-16:00 Uhr (20 Min./Pers.) | Campus Zittau, Haus Z IV, Raum 1.06
Anmeldung online: <https://bgm-termintool.de/v1mJ9>

01.-30.06.

Schrittzähler-Challenge »be an eagle«

Anmeldung ab 25.05. online: <https://schreiadler.instingo.de>
(Zugangscode: instingo7e835962)

07.-07.

Siegerehrung Schrittzähler-Challenge

| 10:30-11:15 Uhr | Campus Görlitz, Mensa
| 12:30-13:15 Uhr | Campus Zittau, Haus Z IV



Schrittzähler-Challenge »be an eagle«

Der Schreiadler ist eine bedrohte Tierart. Im Frühjahr zieht er von Südafrika nach Nordeuropa. In diesem Jahr begleiten wir ihn virtuell auf seiner ca. 10.000 km langen Wanderung. Wie oft wir es schaffen, die 1.200.000 Schritte zurück zu legen? Wir werden sehen...

Wie gewohnt gehen wir in 3 Teams: Hochschule Zittau/Görlitz, Stadtverwaltung Zittau, Stadtverwaltung Görlitz und kämpfen um den begehrten Pokal, den Fuß. Ihr fahrt lieber Fahrrad? Kein Problem: in der App ist es möglich, alternative Sportarten auszuwählen, die in Schritte umgerechnet werden.

Am 25.05.23 startet die Registrierung hier: <https://schreiadler.instingo.de>

Bei Fragen oder Problemen hilft das Team von instingo Euch jederzeit weiter.

Mobilitätsworkshops mit unserem Klimateam

In den Mobilitätsworkshops möchten wir mit Ihnen und Euch erarbeiten, wie wir an unserer Hochschule in Zukunft klimafreundlicher mobil sein wollen und können. Wie kommen wir von zu Hause in die Hochschule? Wie bewegen wir uns auf dem Campus und wie zwischen unseren beiden Standorten Görlitz und Zittau? Wie gelangen wir zum einem Projekttreffen oder/und zur Konferenz? Wir freuen uns auf Sie/Euch!

Body Check | BARMER

Körperanalyse für eine gesunde Mitte!

Mit dem BARMER Body Check erfahren Sie in wenigen Minuten, wie sich Ihr Körper zusammensetzt und was Sie tun können, wenn Sie daran etwas ändern möchten.

- ▶ Body Mass Index
- ▶ Körperfettanteil
- ▶ Viszeraler Fettanteil
- ▶ Gesamtkörperwasser
- ▶ Muskelmasse
- ▶ Grundumsatz

Brain Fit | BARMER

Angebot gemeinsam mit dem Deutschen-Turner-Bund (DTB)

- ▶ Kurzprogramm für immer erweiterbare Übungen
- ▶ Geeignet für den Arbeitsplatz oder in der Pause
- ▶ Bringt Spaß in Ihren Alltag
- ▶ Steigerung der geistigen Fitness
- ▶ Verbesserung der Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit

Der Kurs findet abwechselnd mit der aktiven Minipause statt.

Aktive Minipause | BARMER

- ▶ Angeleitete Bewegungspause
- ▶ Praktische Übungen passen sich dem Arbeitsalltag an
- ▶ Kurze Entspannung: geringer Zeitaufwand
- ▶ Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- ▶ Steigerung der Leistungsfähigkeit und Produktivität

Der Kurs findet abwechselnd mit dem Angebot Brain Fit statt.

Wirbelsäulen-Screening | Die Techniker (TK)

Dabei erfolgt die Messung der Wirbelsäulenform, der Beweglichkeit und Stabilisationsfähigkeit (Haltungskompetenz) sowie die Berechnung des Spine-Check-Scores als Gesamtergebnis.

Im Verlauf der Messung wird ein Sensor entlang der Wirbelsäule in unterschiedlichen Körperpositionen abgerollt. Auf diese Weise wird das Wirbelsäulenrelief abgetastet und ausgewertet. Für optimale Ergebnisse wird die Messung textiltfrei auf dem Oberkörper durchgeführt. Sie ist strahlenfrei und völlig ungefährlich.

Die Durchführung erfolgt in aufrecht stehender und nach vorn gebeugter Körperposition.

GUT VERNETZT

Vorträge von Dipl.-Ing. Matthias Böhm

Matthias Böhm beschäftigt sich als Verkehrsplaner mit der Frage wie man im ländlichen Raum auch ohne eigenes Auto mobil bleiben kann.

Er kennt sich aus mit den Tricks und Kniffen, die das Benutzen des ÖPNV der Region zu einem spaßigen Abenteuer werden lassen, kann aber auch für den Alltag hilfreiche Tipps geben. Hier kann man einiges dazu lernen.



Hochschulsportfest

Mitten auf dem Campus in Zittau bietet unser Hochschulsport ein **Volleyball-** und ein **Street-soccer-**Turnier, einen **Ultimate-Gag-Run**, ein **Tischtennis-**Turnier, eine **Reaktionswand**, **Slow Race** und weitere **Minigames** an, die sehr viel Spaß versprechen.

Bitte meldet Euch für die folgenden Sportarten bis zum 05.06.23 unter hsp@hszg.de an:

- Volleyball (Team: 6+1)
- Street-soccer (Team: 3+1)
- Ultimate-Gag-Run (2er Teams)
- Tischtennis (Einzel)

Sommerfest

Im Anschluss an das Hochschulsportfest wollen wir mit Euch gemütlich den Abend ausklingen lassen.

Das Team der Dezi Bar sorgt mit Gegrilltem und Getränken für das körperliche Wohl. Auf's Ohr gibt es Beats von DJ Nico Wood (Zittau) und DJ me.ringo (Dresden). Ab 22 Uhr geht die Party dann in der Dezi Bar weiter.



Flunkyball-Turnier der Fakultäten

Beim Sportprogramm der etwas anderen Art habt Ihr die Gelegenheit, in gemütlicher Atmosphäre Eure Skills im Flunkyball-Spielen zu beweisen.

Meldet Euer Team (5+1) bitte bis zum 02.06.23 hier an: fsn@hszg.de.



Die Gesundheits- und Umwelttage (GUT) sind Teil des MACH MIT Umweltmanagements und des Hochschulsports. Sie werden von der Hochschule, der Stadt Zittau, regionalen Unternehmen, Vereinen und Initiativen unterstützt. Die GUT leisten einen Beitrag für unsere Gesundheit und eine intakte Umwelt. Negative Umwelteinflüsse haben Auswirkungen auf das seelische und körperliche Wohlbefinden. Stress, einseitige Ernährung, körperliche und psychische Belastungen gehören dazu. Dem begegnen wir mit gemeinsamen Aktionen, die Spaß machen, Stress abbauen, sich einfach in den Alltag integrieren lassen und positiv auf das körperliche und geistige Wohlergehen auswirken.

Wir wünschen allen erlebnisreiche Tage!

Ulrike Bobek, Umweltkoordinatorin

E-Mail: ulrike.bobek@hszg.de

Telefon: 03583 612-4785

Philipp Knebel, Leiter Hochschulsport

E-Mail: p.knebel@hszg.de

Telefon: 03581 374-4256



Weitere Informationen zum gewählten Angebot erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail. Zeiten, Orte und Inhalte der Programmpunkte können sich kurzfristig ändern.

Bitte beachten Sie daher immer die Aktualisierungen auf der Webseite: www.hszg.de/gut



Hochschule
Zittau/Görlitz
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



BARMER

