

# GUT HSZG

2. Juni bis 7. Juni

2019

Foto: pixabay.com

## Campus Zittau / Görlitz

So, 02.06.

### Europa-Marathon Görlitz

Marathon, Halb-Marathon, 10/5/2/0,4 km Lauf

Anmeldung, Zeit & Ort online: [www.europamarathon.de/europamarathon-2019](http://www.europamarathon.de/europamarathon-2019)

Mo, 03.06.

### Start Schrittzähler-Challenge | Ausgabe Schrittzähler

12:15–13:15 Uhr | ZITTAU: Mensa Foyer | GÖRLITZ: Haus G II, Raum 205 (Hochschulsportbüro)

### Du bist, was du isst – Screenings Zittau

09:00–16:00 Uhr | Campus Zittau, Haus Z I, Raum 1.57

Anmeldung online bis 20.05.2019 unter <https://terminplaner4.dfn.de/yG2ler3iWEj4sb6R>

### Du bist, was du isst – Infos, Tipps & Praktisches für gesundes Essen im Alltag

16:00–17:30 Uhr | Campus Zittau, Haus Z IV b, Raum 1.01

Anmeldung online bis 20.05.2019 unter <https://terminplaner4.dfn.de/9pN1u5PWaG6isFs4>

Di, 04.06.

### Wie inklusiv bist Du? Behinderung erfahren. leben. lernen – mit Staffellauf „AllinclusiveRun“

09:00–14:00 Uhr | Campus & Mensa Görlitz

### Du bist, was du isst – Screenings Görlitz

09:00–16:00 Uhr | Campus Görlitz, Haus G I, Raum 1.05

Anmeldung online bis 20.05.2019 unter <https://terminplaner4.dfn.de/zotyRWptcBCSPTNG>

Psychisch fit studieren | Vortrag | 14:00–16:00 Uhr | Campus Görlitz Haus G I | Aula

KINOSALON »WEIT« | Campus Zittau, Haus Z IV | Großer Hörsaal 0.01

Mi, 05.06.

### Fahrradtour von Görlitz zum Sommer- & Sportfest nach Zittau

Start 10:30 Uhr | Campus Görlitz

Anmeldung (Radreservierung möglich) bis 31.05.2019: <https://terminplaner4.dfn.de/VsaWdLQiHlKXkwKK>

### Hochschul-Stadt-Firmen-Lauf

ab 14:00 Uhr | Campus Zittau, Theodor-Körner-Allee 8

Anmeldung online bis 20.05.2019 unter [www.hszg.de/gut](http://www.hszg.de/gut)

### Sommer- & Sportfest

### Wie inklusiv bist Du? Behinderung erfahren. leben. lernen

ab 13:00 Uhr | Campus Zittau, Theodor-Körner-Allee 8

Permakultur-Workshop | 15:00–19:00 Uhr

Küfa – Küche für alle | 19:00 Uhr

Freilichtkino – Perspektiven & Möglichkeiten von Permakultur | 20:00 Uhr

RABRYKA,  
Bautzner-Str. 32,  
Görlitz

Do, 06.06.

### Running Dinner Zittau

### mit Pflanzung Jubiläumsbaum anlässlich »50 Jahre Gründung Ingenieurhochschule Zittau«

18:00 Uhr | Studentenpark, anschließend Amaliengarten Zittau

Anmeldung online bis 24.05.2019 unter <https://terminplaner4.dfn.de/WyqFNI9EDQ2Wpi35>

### Running Dinner Görlitz

ab 18:00 Uhr

Anmeldung online bis 24.05.2019 unter <https://terminplaner4.dfn.de/hRDbTtpmpYChe54m>

Fr, 07.06.

### Ende Schrittzähler-Challenge | Rückgabe Schrittzähler

12:15–13:15 Uhr | ZITTAU: Mensa Foyer | GÖRLITZ: Haus G II, Raum 205 (Hochschulsportbüro)

Siegerehrung Schrittzähler-Challenge am 14.06. | 12:15–13:15 Uhr | Zittau, Mensa Foyer



## Du bist, was du isst – Screenings

Innerhalb von 20 Min. bestimmt eine Therapeutin Ihren Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, das Körper-/Fett-/Wasserverhältnis sowie das Körpergewicht/-größeverhältnis. Die direkte Auswertung zeigt Ihren diesbezüglichen Gesundheitsstand an und gibt ggf. Empfehlungen.

## Du bist, was du isst – Infos, Tipps & Praktisches für gesundes Essen im Alltag

Freuen Sie sich auf die Zittauer Ernährungsberaterin Simone Wagner, ihre Empfehlungen und die gemeinsame Smoothie-Zubereitung.

## Hochschulsportfest

Mitten auf dem Campus in Zittau bietet der Hochschulsport Street-Soccer, Basketball, Volleyball und weitere Minigames an, die sehr viel Spaß versprechen.



## Schrittzähler-Challenge

Ein Wettkampf zwischen dem Personal der Stadtverwaltung Zittau und der Hochschule Zittau/Görlitz um die meisten Schritte innerhalb der GUt.

## Hochschul-Stadt-Firmen-Lauf

Erwecken Sie den Sport- und Teamgeist und melden Sie sich als EinzelstarterIn, 2er-, 3er- oder 4er-Team an. Der barrierefreie Lauf ist für Jede und Jeden mit Freude und gemeinsamen Laufen. Sportliche Höchstleistung ist nicht entscheidend. Mitmachen und auf einem Rundkurs 8 km zu absolvieren, sind die Ziele.

## KINOSALON »WEIT«

50.000 Kilometer per Anhalter, über die Ozeane mit dem Schiff und Nachwuchs in Mexiko

»WEIT. Die Geschichte von einem Weg um die Welt« ist ein bunter und besonders authentischer Film über die außergewöhnliche Reise eines jungen Paares, das in den Osten loszog, um dreieinhalb Jahre später zu dritt aus dem Westen wieder nach Hause zu kehren. Ohne zu fliegen und mit einem kleinen Budget in der Tasche erkunden sie die Welt, stets von Neugierde und Spontanität begleitet. (Quelle: [www.weitumdiewelt.de/film](http://www.weitumdiewelt.de/film))

designed by freepik

## Permakultur-Workshop | Küfa | Freilichtkino

Den ganzen Nachmittag und Abend gärtnern, kochen, lernen, erleben und betrachten wir Vieles zum Thema Permakultur. Wir freuen uns auf die Unterstützung vom Stadtteilgarten »Zusammen.WACHSEN« in Görlitz und Sebastian Kaiser vom UFER Projekte e.V. aus Dresden als Workshopleiter



designed by freepik

## Running Dinner Zittau & Görlitz

Einen Abend gemeinsam essen, schwatzen und laufen.

Aus ökologisch nachhaltigen Nahrungsmitteln wird ein 3-Gänge-Menü: Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise zubereitet. Jeder Gang wird an einem anderen Standort serviert, sodass alles gegessen werden kann, dafür aber gelaufen werden muss. An jedem Standort gibt es zu den Zutaten und Produkten Informationen über Herkunft & Nachhaltigkeit. Zubereitet werden die Speisen von Teams aus 2-3 Personen, die sich zuvor anmelden müssen und natürlich auch mitessen und mitschwatzen sollen.

Im Studentenpark, dem ersten Dinner-Standort in Zittau, wird außerdem ein Jubiläumsbaum anlässlich und im Andenken an die 50 Jahre Gründung der Ingenieurhochschule Zittau gepflanzt, bevor es Essen gibt.



designed by freepik



## Wie inklusiv bist Du? Behinderung erfahren. leben. lernen

Erfahren und erfüllen Sie wie es ist, mit einer Behinderung zu leben und bspw. im Rollstuhl mobil oder sehbeeinträchtigt zu sein.

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



Ich wünsche Ihnen erlebnisreiche und anregende Tage und freue mich über Ihr Feedback. Ihr Eric Schön, Umweltkoordinator (e.schoen@hszg.de)

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](http://www.hszg.de/gut)



Hochschule  
Zittau/Görlitz  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Siehe Maßnahmen sind mitfinanziert durch Mittel aus dem ESF auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltsplan.