

*** English version below***

Aktuelles aus dem Netzwerk Gesundheit 02/2024 (Link-Zugriff über VPN-Client)

Inhalt:

- Aktionen
- Projekte
- Für Führungskräfte
- Stressbewältigung
- Körperliche Aktivität & Fitness

Aktionen

Save the Date: Yoga-Tag am 3. Mai 2024

Am 3. Mai veranstalten wir am IfSS von 11:30 – 16:00 Uhr einen Yoga-Tag für alle interessierte KIT-Studierende und Mitarbeitende. Sie sind herzlich eingeladen! Prof. Dr. Holger Cramer vom Universitätsklinikum Tübingen wird Ihnen mit seinem Vortrag „Yoga und Gesundheit – ein Blick in die Wissenschaft“ Erkenntnisse aus der Komplementärmedizin aufzeigen. Anschließend folgen der Vortrag „Mind and Meditation“ sowie eine praktische Einheit Yoga Nidra des Yogameisters Swami Yatidharmananda aus Indien. Yoga Nidra ist eine Methode um vollkommene mentale, emotionale und physische Entspannung herbeizuführen. Weitere Infos finden Sie in Kürze auf der Webseite des IfSS sowie auf dem Instagram-Kanal „studenthealthlab“.

Gesundes Sitzen! – Mit dem digitalen Gesundheitscoach ISA

Der KI-basierte digitale Gesundheitscoach (ISA), unterstützt bei der Reflexion des eigenen Sitzverhaltens sowie bei der Unterbrechung ungesunder Sitzzeiten, um somit Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen sowie ihre Leistungsfähigkeit zu stärken. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Save the date: AzubiFIT – Sporttag 06.06.2024 von 13.00 – 16.00 Uhr (für KIT Auszubildende)

Alle Auszubildende am KIT sind zu diesem ‚bewegten‘ Nachmittag an das Institut für Sport und Sportwissenschaft eingeladen. Das Programm und die Einladung folgen in Kürze.

Projekte

New Balance: Entwicklung einer gesunden Work-Life-Balance

Am 10.04.2024 wollen wir mit Ihnen im Online-Workshop der Leitfrage nachgehen: „*Wie gelingt gesundes, produktives mobiles Arbeiten?*“ im Rahmen des New Work Open Space 2024: Gemeinsam die Zukunft am KIT gestalten. Zu weiteren Informationen und zur Anmeldung gelangen Sie [hier](#).

Im März wurde die umfangreiche Vollbefragung abgeschlossen. Fast 3000 Beschäftigte haben sich beteiligt. Ein großes Dankeschön an alle Beteiligten. Sobald die Datenaufbereitung und -auswertung abgeschlossen sind, werden wir die Ergebnisse kommunizieren. Informationen zum Projekt finden Sie [hier](#).

Für Führungskräfte

Neues Programm für erfahrende Führungskräfte: Leadership now! Mich und andere gesund, wertschätzend und agil führen (Laufzeit Mai 2024 bis April 2025)

Sie wollen sich und Ihre Mitarbeitenden gesund durch die aktuellen Herausforderungen des Arbeitsalltags führen? Sie wollen einen wertschätzenden Umgang im Team fördern und agile Arbeitsmethoden kennenlernen?

Mit diesem neuen umfassenden Programm wollen wir Sie als Führungskräfte und Professorinnen und Professoren in den aktuellen Herausforderungen am KIT unterstützen.

Für weitere Informationen und Anmeldung folgen Sie diesem Link auf dem: [Veranstaltungskalender der Personalentwicklung \(DE PEBA\)](#).

Online: Mit Achtsamkeit in Führung – Online-Workshop für Führungskräfte (25.04.2024)

In diesem Online-Workshop werden Sie in die Grundlagen von Achtsamkeit im Führungsalltag anhand des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Programms nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn eingeführt. Was ist MBSR? MBSR ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt. Nach dem Workshop können Sie die Achtsamkeitsübungen mittels Videos weiter in Ihren Alltag integrieren. Die Haltung der Achtsamkeit unterstützt Sie darin, mit Akzeptanz und Wertschätzung im gegenwärtigen Moment Ihres Lebens zu sein. Dies führt zu mehr Bewusstheit im Sinne der Selbstregulierung, bzw. Selbstführung und zu Stressbewältigung. Sie lernen Ihre oft unbewussten Reiz-Reaktionsmuster kennen, um bewusster und gelassener führen zu können. Durch die Haltung der Achtsamkeit können schwierige erlebte Führungssituationen oft geklärt werden.

Termin: Donnerstag 25.04.2024, 13:00 – 17:15 Uhr. Referentin: Bettina Werner (KMB).

Anmeldung: <https://www.kmb.kit.edu/357.php>

Stressbewältigung

Gelassen und optimal leistungsfähig bleiben (15.-16.05.2024, FTU, Kurs GB270)

Gelassenheit und innere Stabilität – auch unter hohen Anforderungen – sind entscheidende Faktoren für dauerhafte Leistungsfähigkeit. Im Seminar stärken Sie Ihre Kompetenz, umsichtig mit den eigenen Kräften zu haushalten und so optimal leistungsfähig zu bleiben. Sie erfahren, wie schwierige Situationen geklärt und hohe Anforderungen oder widersprüchliche Interessen besser in Einklang gebracht werden können. Sie lernen bewährte Methoden kennen, blockierende Gedanken und Emotionen zu steuern und aufzulösen. Stress kann fühlbar abgebaut werden und bewusstes Entspannen gelingt. Die vermittelten Methoden können später selbstständig angewandt werden.

Infos & Anmeldung finde Sie [hier](#).

Körperliche Aktivität & Fitness

Gesundheitsorientiertes Lauftraining: Lauf schlau! (Infoveranstaltung am 11.04.24)

Regelmäßige und ausreichende Bewegung zählen zu den Grundvoraussetzungen, um langfristig physisch und psychisch gesund zu bleiben. Aus diesem Grund bietet das Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT (gefördert durch die AOK Baden-Württemberg) bereits zum vierten Mal eine wissenschaftlich begleitete und gesundheitsorientierte Vorbereitung auf einen 5-km-Lauf an.

Teilnahmeberechtigt sind Untrainierte, Laufunerfahrene und Gesundheitssportler:innen (die bisher maximal einmal pro Woche ein Ausdauertraining absolvieren), die sich verbindlich bereiterklären, an einem 5-km-Lauf Ende Juli teilzunehmen. Neben einer professionellen kostenlosen Diagnostik der Ausdauerleistung erhalten alle Teilnehmenden ein angeleitetes 9-wöchiges Lauftraining, welches Mitte Mai 2024. Interesse geweckt? Hier geht es zu weiteren Informationen sowie dem Anmeldeformular für die Online-Informationsveranstaltung am 11.04., um 17 Uhr: [https://www.ifss.kit.edu/Wissenstransfer Leistungsdiagnostik Lauf schlau am KIT.p hp](https://www.ifss.kit.edu/Wissenstransfer%20Leistungsdiagnostik%20Lauf%20schlau%20am%20KIT.p hp)

Campus Süd: Walking-Kurs – gut zum Wiedereinstieg in sportliche Aktivität geeignet!

Immer montags von 17:30 bis 19:00 Uhr erwartet Sie eine abwechslungsreiche Einheit unter professioneller Anleitung - bestehend aus Aufwärmen, Walken, Dehnen und Entspannung. Anmeldung und weitere Informationen: claudia.hildebrand@kit.edu.

Campus Nord: Fitness-Workout Aroha

Das sind schwungvolle Bewegungen basierend auf dem Kriegstanz der Maori, begleitet vom durchgängigen Beat von 130 bpm. Training montags von 18:30 – 19:30 Uhr im FTU, Campus Nord: <https://www.aikido-leopoldshafen.de/Aroha.htm>

Aktivpause: Die 15-minütige Bewegungspause

Die Aktivpause ist ein 15-minütiges, niederschwelliges Bewegungsangebot. Sie beinhaltet einen Mix aus Mobilisations-, Dehn-, Kräftigungs-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsübungen für den gesamten Körper.

Aktuelle Zeiten Online: montags 12.45 - 13.00 Uhr, dienstags 11.45 - 12.00 Uhr, donnerstags 10.00 - 10.15. Uhr sowie mittwochs unser Special „Qigong meets Aktivpause“ von 11.15 – 11.30 Uhr.

Aktivpause vor Ort in Kleingruppen: Auf Anfrage unter aktivpause@ifss.kit.edu.

Weitere Informationen unter News: <https://gesundheit.net.kit.edu/338.php>

Weitere Informationen über Akteure und Angebote zur Gesundheitsförderung finden Sie auf unserer Website <https://gesundheit.net.kit.edu/index.php> (über VPN-Client).

Blieben Sie gesund und zuversichtlich!

*** English version ***

News 02/2024
(Link access via VPN-client)

Content:

- Specials
- Projects
- For executives
- Stress management
- Physical activity & fitness

Specials

Save the Date: Yoga Day on May 3, 2024

On May 3, from 11:30 a.m. to 4:00 p.m., we are organizing a Yoga Day at the IfSS for all interested KIT students and staff. You are warmly invited! Prof. Dr. Holger Cramer from the University Hospital Tübingen will present insights from the complementary medicine in his lecture "Yoga and Health - A Look into Science." Following this, there will be a lecture on "Mind and Meditation" and a practical session of Yoga Nidra by yoga master Swami Yatidharmananda from India. Yoga Nidra is a method to achieve complete mental, emotional, and physical relaxation. Further information will soon be available on the IfSS website and on our Instagram channel "studenthealthlab."

Healthy sitting! - With the digital health coach ISA

The smart solution for a healthy work culture: The AI-based digital health coach (ISA) helps you to reflect on your own sitting behavior and interrupt unhealthy sitting times in order to prevent tension and pain and improve your performance. [Here](#) you find an explanatory video.

To book this offer click here: <https://booking.deep-care.com/KIT>. Further Information about healthy working you find [here](#).

Projects

New Balance project: developing a healthy work-life balance

The [New Balance project](#), funded by the KIT Strategy Fund, was launched under the leadership of Alexander Woll (Head of IfSS) in October 2022. The aim is to identify factors influencing mobile or digitally supported working, work-life balance and self-perceived productivity and to understand the correlations. The survey of all employees is now finished. Almost 3000 employees participated. Thank you for your support. We

will communicate the results as soon as the data processing and evaluation have been completed.

On April 10, 2024, we want to explore the key question with you in an online workshop: "How can healthy, productive mobile (remote) working succeed?" as part of the New Work Open Space 2024: Shaping the future together at KIT. Further information and registration can be found [here](#).

For executives

Leadership now! Leading myself and others in a healthy, appreciative and agile way (in German)

Do you want to lead yourself and your employees in a healthy way through the current challenges of everyday working life? Do you want to promote respectful teamwork and get to know agile working methods?

With this new comprehensive program, we want to support you as managers and professors in the current challenges at KIT.

For more information and registration, follow this link to the: [Personnel Development Event Calendar \(DE PEBA\)](#).

Online: With mindfulness in leadership - online workshop for managers (25.04.2024, in German)

In this online workshop you will be introduced to the basics of mindfulness in everyday leadership based on the MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) program according to Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. What is MBSR? MBSR is a holistic approach that teaches practical, mindfulness-based exercises to reduce stress.

After the workshop, you can continue to integrate the mindfulness exercises into your everyday life using videos. The mindfulness mindset supports you in being in the present moment of your life with acceptance and appreciation. This leads to greater awareness in the sense of self-regulation and self-management and to stress management. You will get to know your often unconscious stimulus-response patterns so that you can lead more consciously and calmly. The attitude of mindfulness can often clarify difficult leadership situations.

Date: Thursday 25.04.2024, 13:00 - 17:15. Speaker: Bettina Werner (KMB).

Registration: <https://www.kmb.kit.edu/357.php>

Stress management

Training instructions by video - Mindfulness in the workplace (in German)

The Conflict Management and Psychosocial Counseling (KMB) staff offers five 20-minute mindfulness videos, recorded by our MBSR trainer, for you to practice in the workplace:

<https://www.kmb.kit.edu/136.php> If you have any questions, please contact: Bettina Werner (KMB)

Stay calm and perform optimally (15-16.05.2024, FTU, course GB270, in German)

Composure and inner stability - even under high demands - are decisive factors for long-term performance. In this seminar, you will strengthen your ability to manage your own strengths prudently and thus remain optimally productive. You will learn how difficult situations can be resolved and how high demands or conflicting interests can be better reconciled. You will learn proven methods for controlling and resolving blocking thoughts and emotions. Stress can be noticeably reduced and conscious relaxation is possible. The methods taught can later be applied independently. Information & registration can be found [here](#).

Physical activities & fitness

Health-oriented running program „Lauf schlau!“

Regular and adequate levels of physical activity are among the main facilitators of a both physically and mentally healthy lifestyle. Therefore, the Institute of Sports and Sports Science at the KIT (supported by the AOK Baden-Württemberg) is offering for the fourth time a scientifically supported health-oriented preparation program for a 5-k run.

Untrained, beginners in running, and health-oriented sportsmen who are training for no more than once per week and declare to participate at a 5-k run at the end of July are eligible for participation.

Interested? Here, you can find further information as well as the registration for an online information event on Thursday, April 11 at 5 pm:

https://www.ifss.kit.edu/Wissenstransfer/Leistungsdiagnostik/Lauf_schlau_am_KIT.p hp

15-minutes Online Active Break (Aktivpause)

The active break is a 15-minute, low-threshold exercise program. It includes a mix of mobilization, stretching, strengthening, coordination, loosening and relaxation exercises for the whole body.

Current times of the online exercise program: Monday 12.45 - 13.00 h, Tuesday 11.45 - 12.00 Uhr, Thursday 10.00 – 10.15. Uhr and from February 7th our special „Qigong meets Aktivpause“ on Wednesday from 11.15 – 11.30 Uhr.

The offerings of the Active Break are constantly updated and extended. [Click here](#) to get an overview on the offerings.

Video Clips for active breaks during online classes and Home Office (in German/English)

The amount of time we spend in a constant sitting position – especially with the current increase in Home Office – not only affects the physical health, but as well leads to a drop in motivation, attention and retentiveness among KIT students. To counteract, our team from Active Break worked together with ActivityKIT to produce short but effective (2 – 3 min) video clips, that can be integrated in the lectures using the according YouTube link. Thereby, your

students during the last 30 minutes of the lecture. Thereby, your students will be more focused and motivated, during the last 30 minutes of the lecture.

[Click here](#) to get to the YouTube Channel.

Walking Class

The (Nordic) Walking Class on South Campus will start again. The sessions on Monday from 5:30 – 7:00 p.m. are conducted by a professional instructor and include warm-up, stretching, walking and relaxation. For sign up and further information, please contact Claudia Hildebrand (claudia.hildebrand@kit.edu).

Fitness-Workout Aroha

These are lively movements based on the Maori war dance, accompanied by a continuous beat of 130 bpm. Training on Mondays from 6:30 - 7:30 pm in the FTU, campus north: https://www.aikido-leopoldshafen.de/Aroha_e.htm

Further information and useful advice can be found on our website: <https://gesundheit.net.kit.edu/index.php> (via VPN-Client)

Remain healthy and confident!

Dr. Claudia Hildebrand
Coordination Netzwerk Gesundheit
Institut für Sport und Sportwissenschaft

+ FIT IM KIT
MIT KÖRPER, GEIST & SEELE