



# DAS GESUNDHEITSPROJEKT

Hochschule in Hochform | Gesundheitsmanagement an der  
Technischen Hochschule Wildau

## ABLAUFPLAN DER GESUNDHEITSWOCHEN

### **Bewegung**

Datum	Thema
25.09.2023 9-16 Uhr	Beweglichkeitscheck
26.09.2023 9-16 Uhr	Neck-Check
27.09.2023 9-13 Uhr	Herz-Kreislauf-Check
28.09.2023 9-16 Uhr	Ausdauer-Check

### **Ernährung**

Datum	Thema
16.10.2023 9-16 Uhr	Emotionales Essen
17.10.2023 9-16 Uhr	Ernährungsnavigator
19.10.2023 9-16 Uhr	Ernährungsberatung und Screenings

### **Stress**

Datum	Thema
06.11.2023 9-16 Uhr	Persönliches-Stressprofil
07.11.2023 9-16 Uhr	Cardio-Stresstest
08.11.2023 9-16 Uhr	Pupillographie
09.11.2023 9-16 Uhr	Residenz-Guide

## **Zusammenfassung:**

In drei Wochen steht die Einführung unseres neuen Konzepts der Gesundheitswochen bevor, welches die Möglichkeit bietet, ein erweitertes Angebot bei höherer Terminflexibilität für die Beschäftigten anzubieten.

In diesem Jahr werden wir für die Mitarbeitenden der TH Wildau drei Gesundheitswochen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stress veranstalten. Die Mitarbeitenden haben die Möglichkeit, sich über das Buchungstool unseres Kooperationspartners 'Gesundheit in Bewegung' anzumelden und einen individuellen Beratungstermin im Raum 0025 der Halle 17 zu vereinbaren. Vorab erhalten alle Beschäftigten von uns eine Übersicht über alle Angebote der jeweiligen Gesundheitswoche, die ihnen nicht nur den groben Ablauf, sondern auch den Inhalt der Angebote näherbringt.

Wir beginnen in der 39. Kalenderwoche mit dem Thema Bewegung und bieten individuelle Termine, darunter Beweglichkeits- und Ausdauerchecks, an. Die Gesundheitswoche zum Thema Ernährung führen wir in der 42. Kalenderwoche durch und bieten unter anderem das Ernährungsradar und eine Ernährungsberatung an. Den Abschluss dieser dreiwöchigen Veranstaltungsreihe bildet die 45. Kalenderwoche, in der wir uns dem Thema Stressbewältigung widmen, unter anderem mit dem Cardiostresstest und der Pupillographie.

Wir werden diese Gesundheitswochen vor Ort begleiten und auch Feedback von den Mitarbeitenden einholen, um für das kommende Jahr zu evaluieren, welcher Bedarf besteht und welche Angebote erneut umgesetzt werden können.

## **Die Buchung der Module:**

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen können sich über die mitgeteilten Links einen Termin für die entsprechenden Angebote buchen. Anschließend erhalten diese eine Benachrichtigung mit der Bestätigung per E-Mail. Die Datenerfassung erfolgt hierbei streng anonymisiert. Eine Auswertung der Screening-Teilnehmer nach Geschlecht erfolgt erst ab einer Verteilung von mindestens zehn Frauen und mindestens zehn Männern. Angaben zum Alter oder sonstige Daten, die Rückschluss auf einen Teilnehmer zulassen könnten, werden nicht erhoben.

Die Messergebnisse werden unmittelbar nach Übergabe der Gesamtauswertung gelöscht. Weder die FKTK noch die Kooperationspartner, die die Screenings im Auftrag der FKTK durchführen, speichern die Messergebnisse der Teilnehmer.

Neben der anonymisierten Gesamtauswertung erhält jeder Teilnehmer im Anschluss an das Gesundheitsscreening eine Auswertung seiner Messergebnisse sowie individuelle Handlungsempfehlungen und Beispielübungen.