



# EIN STÜCK GEMEINSAMKEIT IN DER AFTER WORK AREA DES HOCHSCHULISCHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Am 17., 19., 24. und 26.08.2021 hat das Hochschulische Gesundheitsmanagement (HGM) die Humboldtianer\*innen im Rahmen des Open Humboldt Festivals dazu eingeladen, nach langer Zeit wieder in Präsenz zusammenzukommen, sich in lounziger Atmosphäre auszutauschen, gemeinsam Spaß zu haben und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit zu tun.



In der After Work Area des HGM wurde an vier Tagen auf dem Campus Nord ein vielseitiges Nachmittagsprogramm geboten: Auf Liegestühlen, Sesseln und Sitzsäcken gemütlich mit einem erfrischenden Smoothie den Arbeitstag ausklingen lassen, während Kolleg\*innen sich auf dem Carrera-Bike Rennen lieferten oder bspw. ihre Wirbelsäule oder ihren Schläfrigkeit-Index mit modernen Messmethoden checken ließen - für jeden Geschmack war etwas dabei.

So genossen beispielsweise die interaktiven Übungen des Diplom Sportwissenschaftlers





Bert Eichholz u. a. zur Brain Fitness oder der Herz-Kreislaufgesundheits viel Andrang und gaben den Teilnehmer\*innen wichtige Anregungen für ein gesteigertes Wohlbefinden im Alltag.

Zwischen den hoch gewachsenen Bäumen und den historischen roten Klinkerbauten des Campus Nord luden zudem die professionell angeleiteten Bewegungs- und Entspannungskurse des **Hochschulsportes** dazu ein, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Auch deren breites Angebot an Spielen, wie etwa Wikinger-Schach oder Leitergolf, ließen den einen oder anderen Wettkampf entfachen und trugen so zur allgemeinen Erheiterung bei.



Dank der Unterstützung des **Familienbüros** war auch bei unseren kleinen Gästen lautes Gelächter vorprogrammiert: Ob nun Stelzen, Riesenseifenblasen, Frisbee oder Bälle, die verschiedenen Spielgeräte sorgten für ausgelassene Stimmung. Nicht genug bekommen konnten sie auch von den leckeren Energyballs unserer „Brainfood-Bar“ – einer gesunden Alternative zu Snickers und Co. aus Nüssen, Datteln, Haferflocken und anderen gesunden Inhaltsstoffen.

Selbst die vereinzelt Regengüsse konnten dank des großzügigen Sonnensegels die



lebhaftes Stimmung kaum trüben und so wurde im gemütlich überdachten Ambiente an unterschiedlichsten Angeboten wie dem Workshop „Kunst und Anthropozän“ oder dem Brettspiel zum Klimawandel „KEEP COOL“ teilgenommen.

Neben dieser Vielzahl an Angeboten hatten die Mitarbeiter\*innen der HU Gelegenheit, sich über das HGM zu informieren. Ziel des im November letzten Jahres installierten Projektes ist es, das bestehende Spektrum an gesundheitsfördernden Maßnahmen der HU zu strukturieren, miteinander zu verflechten sowie bedarfsgerecht auszubauen. Somit



sollen im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes sowohl für die **Mitarbeitenden** als auch für die **Studierenden** optimale Rahmenbedingungen für einen gesunden Arbeits- bzw. Studienalltag geschaffen werden.

Die zahlreichen Körpermessungen und Angebote während der After Work Area konnten mit Unterstützung der Partner\*innen des HGM - der Techniker Krankenkasse und der AOK Nordost - durchgeführt werden.

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Akteur\*innen, Teilnehmenden sowie Helfenden bedanken, ohne die eine solch gelungene Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre.

