

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

**gute Vorsätze für 2020** ... für Sie was dabei?

- Mehr Bewegung z. B. am Arbeitsplatz:
  - Inspiration? „Ich kann doch hier nicht ein Jahr auf Station sitzen, ohne etwas zu tun“ sagt Edit Korger, Geophysikerin, die die tägliche Sporteinheit des Forschungsteams des Alfred-Wegener-Instituts auf der Station Neumayer III in der Antarktis, dem südlichsten Arbeitsplatz der Welt, leitet. Schauen Sie rein (03:48 - 04:27) <https://www.daserste.de/information/politik-weltgeschehen/morgenmagazin/videos/Moma-Reporter-Antarktis-100.html>
  - Gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen den 2stündigen Workshop „Ergonomie und Rückengesundheit“ des Betriebsärztlichen Dienstes und des Hochschulsports vor Ort absolvieren. Termine für 2020 und Anmeldung unter <http://www.uni-goettingen.de/de/workshop+%22ergonomie+und+r%c3%bcckengesundheit+am+b%c3%bcroarbeitsplatz%22/601918.html>. Oder den Workshop im zentralen Qualifizierungsprogramm besuchen <https://qualifizierung.uni-goettingen.de/de/programs/7-qualifizierung-2019/events/1440>
  - Einfach mal das umfassende Gesundheitsportangebot des Hochschulsports ausprobieren <https://my.sport.uni-goettingen.de/blog/groupfitnesskurse/>
  - Unterhaltsam vermittelt. Sechs einfache Bewegungsübungen, die Sie über das Jahr leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren können <https://www.youtube.com/watch?v=DO3WN1YjaTw&list=PLgoiCMgV-zrfbzDIN7hICmf5Y9UMu9vMD>
- Kurze Auszeiten am Arbeitsplatz:
  - Mit der neuen *get relaxed-Box* des Hochschulsports <https://my.sport.uni-goettingen.de/blog/getrelaxed-box/>
- Eine nachhaltigere Ernährung:
  - Zur Anregung der Vortrag „Nachhaltige Ernährung“ von Prof. Dr. Achim Spiller, Agrarwissenschaften <https://www.youtube.com/watch?v=Ir0FpSvwSz4&list=PLgoiCMgV-zrdREYiMYbEgYjHmTU1-2tfl&index=1>. Öffentliche Ringvorlesung „Tier oder Torfu“ – Was isst Zukunft?
  - CO<sub>2</sub>-Bilanz im Bereich Ernährung verbessern? Z. B. mit Hilfe des CO<sub>2</sub>-Rechners des Umweltbundesamtes [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/food#panel-calc](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/food#panel-calc)
- Als Führungs-/Leitungskraft, nehmen Sie sich die Zeit:
  - Für eine verbesserte Stressbewältigung, Teilnahme an einem ¾ tägigen Workshop, am 14.02. und einem anschließenden individuellen Stresscoaching auf Basis eines Biofeedbacks, weitere Infos und Anmeldungen <http://www.uni-goettingen.de/de/597581.html>
  - Für „Move! Teampower und Teamspirit“ vom 29.08.-04.09.2020 in Wildalpen/Österreich, Activity-Video <https://www.youtube.com/watch?v=-IS2POig7CE>, Fotobuch <http://www.uni-goettingen.de/de/fotobuch+wildalpen/597615.html>. Bei Interesse einfach bei der BGM-Koordination melden