

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

nach den Video-Staffeln „Fit im Büro“ in 2019 hat das BGM wieder mit Unterstützung des Videoteams der SUB und der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit der ZVW Unterhaltsames zum Thema „Gesundheit“ produziert. Diesmal im Homeoffice.

- ***Neu***: [Corona-Spezial – BGM im Home-Office 3: Gesundere Ernährung - YouTube](#)
- [Corona-Spezial – BGM im Home-Office 2: Besser sitzen und bewegen - YouTube](#)
- [Corona-Spezial – BGM im Home-Office 1: Augen entspannen - YouTube](#)
- YouTube Playlist: [Gesundheit, Management und Fit im Büro](#)

Radfahren fördert nicht nur die eigene Gesundheit, sondern schont im Gegensatz zum Pkw auch die Umwelt. Über ¼ der Göttinger steigen bereits jetzt regelmäßig auf das Rad. Auch dieses Jahr gibt es wieder Mitmachaktionen.

- **Fahrradtyp:** Welches Fahrrad passt zu mir? Fahrrad ist nicht gleich Fahrrad. Für verschiedene Fahrbedürfnisse gibt es unterschiedliche Fahrradtypen. Schauen Sie [hier](#) welches das passende Fahrrad für Sie sein könnte.
- **Fahrrad-Reparatur und -Verleih:** Wo kann ich mein Fahrrad reparieren, wo kann ich ein Fahrrad leihen? Wenn Sie Ihr Fahrrad umrüsten, reparieren oder sich ein Fahrrad leihen wollen. Hierzu sowie weitere Informationen [hier](#). Bei der Initiative [LEILA](#) gibt es die Möglichkeit einer kostenfreien Ausleihe von Lastenfahrrädern in der Region Göttingen.
- **Elektrofahrräder und Radleasing:** Informationen zu diesen Themen finden Sie [hier](#). Die Seite wird fortlaufend aktualisiert.
- **Fahrradwettbewerbe:** Auch in diesem Jahr können Sie wieder bei Fahrradwettbewerben mitmachen. Eine Auswahl finden Sie [hier](#).
 - **Mit dem Rad zur Arbeit:** Noch bis zum 31. August an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit fahren. Mitmachen können alle, auch Pendler, die zum Zug oder zu einer Haltestelle fahren. Fahrten rund ums Home-Office zählen ebenfalls. Weitere [Informationen und Anmeldung](#).



- **Stadtradeln: 13.06. – 03.07.2021.** Für ein gutes Klima aufs Rad steigen und möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Rad zurücklegen. Radeln Sie beim diesjährigen Stadtradeln im „[Uni Team](#)“ mit. Informationen finden Sie unter [Stadtradeln 2021](#).

Neues Outdoor-Konzept des Hochschulsports: Zum Beispiel ungezwungen Sport auf dem Gelände des Hochschulsports treiben? Kein Problem – Der Hochschulsport bietet viele Möglichkeiten dazu! My.box heißt das neue Anlaufzentrum. Es ist im Aufbau und bietet Mitgliedern zahlreiche Sport- und Spielartikel, die auf dem Gelände des Hochschulsports genutzt werden können. Natürlich im Rahmen der behördlichen Vorgaben.

- **My.box** beinhaltet Sport- und Spielartikel wie: Volleyball, Fußball, Basketball, Handball, Frisbee, Roundnet, Hockeyset, DiscGolf, Vikingschach, Leitergolf, Tischtennisset, Sportmatte, Speedminton, Football, Beachtennis, Hütchen, Mölky, Badminton, Netz, Kettlebell, Tennisschläger. Weitere [Informationen](#).
- Informationen zu den Rahmenbedingungen und Regelungen, weiteren Angeboten unter: [Der Hochschulsport startet sein Angebot](#).

Einfach mal abschalten und spazieren gehen?! An der Universität gibt es besondere Möglichkeiten hierzu. Vielleicht haben Sie schon von den Botanischen Gärten der Universität und den Arbeiten der Kolleginnen und Kollegen gehört oder etwas gelesen. Nehmen Sie sich die Zeit.

- **Der Alte Botanische Garten** gehört zu den ältesten historischen Schätzen der Universität. Er wurde in den Gründungstagen der Universität 1736 von Albrecht von Haller als „hortus medicus“ begründet.
 - [Lageplan](#)
 - Weitere [Informationen](#).
 - Zu den [Frühblühern im Alten Botanischen Garten von Göttingen - YouTube](#).
- **Der Experimentelle Botanische Garten** ist der wissenschaftliche Versuchsgarten der Universität. Neben einer umfangreichen Sammlung von Wildstauden findet man hier Waldgesellschaften Nordamerikas, Europas und Asiens, ein großes Alpinum, Blumenwiesen und Gewächshäuser. Forschung, Pflanzenanzucht für die Lehre, Umwelterziehung, Erhaltung bedrohter Arten und Information der Bevölkerung zählen zu den Hauptaufgaben des Gartens.
 - [Anfahrt/Lageplan](#)
 - Weitere [Informationen](#).
- **Der Forstbotanische Garten** ist mit über 2000 Arten auf ca. 40 Hektar eine der größten und artenreichsten Gehölzsammlungen im deutschsprachigen Raum.
 - Virtueller [Rundgang](#).
 - Weitere [Informationen](#).