

Im Rahmen der Personalweiterbildung greifen wir Themen rund um Gesundheit, Prävention und Vereinbarkeit von Familie und Beruf als mittags-info während der Andauer der Pandemie als Web-Vortrag auf. Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen. Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit. Das schriftliche Einverständnis der Vorgesetzten ist nicht erforderlich, aber eine einmalige formlose Anmeldung für die mittags-info über die gleichnamige Veranstaltung im Stud.IP, sofern Sie noch nicht angemeldet sind. [Klicken Sie hier, um sich anzumelden](#) und alle weiteren Informationen sowie den BBB-Link zur Teilnahme zu erhalten. [Eine Kurzanleitung für die Anmeldung finden Sie hier.](#)

Mittwoch, der 13.10.2021,  
13.00 - 13.30 Uhr, digital

## Die Kraft der Pausen

Energiequelle für den  
(Arbeits-)Alltag

Referentin: Dr. Nadine Binder,  
selbständige Trainerin und Coach

Ob am Arbeitsplatz oder im Home-Office: Zwischen Terminen, E-Mails und Telefonanrufen bleibt oft nicht ausreichend Zeit für Pausen.

Und auch, wenn man es sich fest vornimmt, kommt schnell etwas dazwischen und die Mittagspause muss ausfallen.

Was kann helfen, um sich dennoch die notwendigen Auszeiten zu nehmen? Welche Rolle spielen sogenannte Mikropausen bei der Erholung? Und wie sieht eine „gute Pause“ aus?

Dr. Nadine Binder klärt in der mittags-info über diese und weitere Fragen auf. Neben der Bedeutung von (Kurz-)Pausen lernen Sie hilfreiche Strategien kennen und können eine bewusste Minipause durchführen.

Donnerstag, der 11.11.2021,  
13.00 - 13.30 Uhr, digital

## Frauen und Rente

Referentin: Andrea Serwatka,  
Deutsche Rentenversicherung  
Oldenburg

Wenn Sie in Ihrem Leben nicht immer vollerwerbstätig waren oder beabsichtigen, es nicht zu sein, dann sollten Sie sich mit ihrer Altersversorgung beschäftigen. Lebensbiographien von Frauen weisen häufig Unterbrechungen der Erwerbstätigkeit durch Kinderbetreuungszeiten oder Pflegezeiten bzw. langandauernde Teilzeitbeschäftigungen auf.

Informieren Sie sich jetzt und schieben es nicht auf, um im Alter keine bösen Überraschungen zu erleben.

Themen der mittags-info sind: Systematik der Rentenberechnung, Auswirkungen von Kinderbetreuungszeiten und Pflegezeiten, Versorgungsausgleich nach Ehescheidung sowie die Renteninformation.

Donnerstag, der 02.12.2021,  
13.00 - 13.30 Uhr, digital

## Fasziengesundheit

Geschmeidig durch den  
Alltag

Referentin: Anne Ideler,  
Physiotherapeutin und  
Faszientrainerin

Faszien sind wichtiger Teil des Bindegewebes unseres Körpers. Sie geben uns Stabilität und sorgen für Beweglichkeit.

Mit einem Training der Faszien können Verspannungen behoben und Schmerzen im Bewegungsapparat gelindert werden.

Physiotherapeutin Anne Ideler führt in dieser mittags-info in die Anatomie und Bedeutung von Faszien ein. Sie stellt außerdem vor, wie gezieltes Training der Faszien unsere Gesundheit verbessern kann.

Lernen Sie in der Veranstaltung hilfreiche Übungen kennen und erfahren Sie, wie man auch ohne professionelles Equipment seine Faszien geschmeidig halten kann.