

Ich fühle mich pudelwohl an der BUW

Tag der Offenen Tür der *BUWbewegt!* lockte viele Interessierte an

Am Dienstag, den 13. November standen das Foyer in Gebäude K sowie die Räumlichkeiten der Service- und Beratungsstelle *BUWbewegt!* in K 12.30 ganz im Zeichen der Gesundheit. Unter dem Motto „ich fühle mich pudelwohl“ präsentierten sich die verschiedenen Gesundheitsexperten der Bergischen Universität.

Auf der Snoozle-Wiese der Bibliothek konnten die gesunden Snacks und Getränke des Hochschul-Sozialwerks und der Betrieblichen Suchtkrankenhilfe verköstigt werden. Der Hochschulsport Pausen-Express lud nicht nur auf der Aktionsfläche, sondern auch in dem Bewegungsraum K 12.30 zu (mehr) Aktivität ein und präsentierte die unterschiedlichen Möglichkeiten, die Mittagspause auch mal für und in Bewegung zu nutzen. Die Schwerbehinderten-Vertretung machte durch einen Rollstuhlparcours zum Mitmachen auf die oftmals schwierige Situation für Menschen mit Behinderungen aufmerksam und die Sportmedizin zeigte anschaulich, wie viel Zucker und Kalorien sich in unterschiedlichen Lebensmitteln befinden, bevor dann der eigene Körperfettanteil gemessen werden konnte. Bei dem Kooperationspartner des Hochschulsports (BERGISCHE KRANKENKASSE) bestand die u. a. die Möglichkeit der Rückenstatikvermessung sowie der Fußdiagnostik. Nach einem aufschlussreichen Rundgang über die Aktionsfläche bestand die Möglichkeit, sich an der Knetstation des Hochschulsports massieren zu lassen, um im Anschluss mit neuer Energie in den restlichen Arbeitstag zu starten.

Im Mittelpunkt des Tags der Offenen Tür standen aber die vielen unterschiedlichen Beratungsangebote, u. a. zum Studieren mit Kind, der Stressbewältigung im Beruf oder im Studium, der Ersten Hilfe am Arbeitsplatz oder der Hilfe bei gesundheitlichen Problemen. „Unser Ziel ist es, für die Beschäftigten aber auch für unsere Studierenden eine Anlaufstelle für gesundheitliche Belange zu sein. Dieser Tag hat aufgezeigt, welchen hohen Stellenwert die Gesundheit an der Bergischen Universität hat. Durch die Eröffnung der Gesunden Hochschule *BUWbewegt!* haben wir eine Plattform geschaffen, in der alle Gesundheitsexperten und Ansprechpartner gebündelt und Hand in Hand arbeiten“, so Gaby Maass, Leiterin der Service- und Beratungsstelle *BUWbewegt!*.

Der erste Tag der Offenen Tür der Geschäftsstelle *BUWbewegt!* war ein voller Erfolg. Das Thema Gesundheit ist aus dem Studierenden- und Arbeitsleben nicht mehr wegzudenken und darf auf keinen Fall vernachlässigt werden. Dieser Aktionstag sowie die Vielzahl der Gesundheitsexperten haben aufgezeigt, wie wichtig ein solcher Expertenzusammenschluss ist und dass sich die Beschäftigten sowie die Studierenden zu recht „pudelwohl“ an der BUW fühlen können.

Kontakt:

BUWbewegt!

Dipl.-Sportlehrerin Gaby Maass

Telefon 0202/439-2950

E-Mail buwbewegt@uni-wuppertal.de



Tag der offenen Tür *BUWbewegt!* im Foyer von Gebäude K





Aktive Mittagspause mit dem Hochschulsport Pausen-Express



„Der Vogel fliegt, der Fisch schwimmt, der Mensch läuft“ – viele Interessierte beim Vortrag von Prof. Dr. Theo Stemper