

Steckbrief: Stressbewältigung

Behörde	Leuphana Universität Lüneburg
Kontaktdaten	E-Mail: brueggen@uni.leuphana.de Tel.: 04131/6771523
Welche Aktivitäten, Maßnahmen hat Ihre Behörde umgesetzt?	
<p>Bedienstete der Leuphana können während der Arbeitszeit bereits seit 2000 eine Stunde wöchentlich an einer gesundheitsbezogenen Bewegungsveranstaltung teilnehmen. Das Kursangebot richtet sich im Wesentlichen nach den Kriterien der gesetzlichen Krankenkassen für Präventionsangebote und umfasst Kurse wie Haltungs- und Rückenschule, verschiedene Yoga- und Entspannungs-Angebote sowie Herz-Kreislauftrainings, z.B. Nordic Walking.</p> <p>Schulung: „Sicher und gelassen im Stress“</p>	
Welche davon haben sich als Routinen etabliert?	
Bedienstetensport	
Was würden Sie anderen Behörden weiterempfehlen?	
Kontinuierliche Einbindung eines Programms zum Bedienstetensport	