

## PRESSEMITTEILUNG

Eberswalde, 16. Oktober 2017

### **Kein Stress mit dem Stress: Startschuss für 2. Gesundheitstag**

**Unter dem Motto „Stress lass nach!“ findet am Mittwoch, den 18. Oktober 2017, im Rahmen der Arbeitsgruppe Gesunde Hochschule und unter Koordination von Yvonne Blotny, der 2. Gesundheitstag auf dem Waldcampus der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde (HNEE) statt. Parallel dazu wird die Sport- und Freizeitanlage nach etwa vier Monaten Bauzeit auf dem Waldcampus eröffnet.**

Stress scheint heute allgegenwärtig zu sein. Ob Geschäftsmann/-frau, Angestellte\*r oder Schüler\*innen und Studierende – Stress macht vor keinem Halt. Bei zu viel negativem Stress und zu wenig Ausgleich, sei es deshalb wichtig, rechtzeitig zu reagieren oder gar schon im Vorfeld Stresssituationen zu vermeiden. Dass das leichter gesagt ist, als getan, wissen auch die rund 260 Mitarbeiter\*innen und etwa 2.100 HNEE-Studierenden, die von 10 bis 14 Uhr die Möglichkeit haben, sich an verschiedenen Stationen auf dem Waldcampus, über Gesundheitsthemen und Möglichkeiten zur Stressvermeidung und -bewältigung zu informieren und an verschiedenen Aktionen teilzunehmen: Neben verschiedenen Workshops und Beratungen zu Entspannungstechniken, können die Teilnehmer\*innen zahlreiche medizinische und physiotherapeutische Angebote wie die Herz-Raten-Variabilitäts-Messung, zur Ermittlung der persönlichen Belastungsgrößen, Yoga oder ein Faszientraining wahrnehmen.

„Der Gesundheitstag soll dazu anregen, sich mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen und mehr über seinen Körper und seine Belastungsgrenzen zu erfahren. So ist es manchmal eine kleine Schulter-Nackent-Massage in der Mittagspause, die helfen kann, um wieder energiegeladener und konzentriert an die Arbeit zu gehen“, so die Kanzlerin der HNEE, Jana Einsporn. Eröffnet wird der gesundheitsfördernde Hochschul-Event am Haus 13 mit einem Staffellauf. Drei Teams mit insgesamt 12 Teilnehmer\*innen gehen an den Start. Durch die Unterstützung der Kooperationspartner\*innen Studentenwerk Frankfurt/Oder, Krankenkassen BARMER und Techniker, Landesakademie für öffentliche Verwaltung (LAKöV), Physiotherapie Kohlmeier und TÜV Rheinland kann dieses vielfältige Veranstaltungsprogramm aufgestellt werden.

Passend zu diesem Event dürfen sich die Hochschulangehörigen auf die neue Sport- und Freizeitanlage, die zwischen Haus 17 (Mensa-Gebäude) und Haus 31 (Johann Heinrich von Thünen-Institut) entstanden ist, freuen. Auf 30 x 15 Metern sind jetzt Volleyball und andere Sportspiele möglich. Eine 4 x 15 Meter große Bahn lädt zum Boule ein. Für Entspannung sorgen zahlreiche Sitzgelegenheiten und Liegeplätze, die rund um diese Anlage entstanden sind. Hochschulpräsident Prof. Dr. Wilhelm-Günther Vahrson wird zusammen mit der Kanzlerin, Jana Einsporn, die Anlage offiziell am 2. Gesundheitstag der HNEE eröffnen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: <http://www.hnee.de/E9082>

Für Rückfragen steht Ihnen zur Verfügung:

#### **Pressekontakt**

Johanna Köhle  
Leiterin Hochschulkommunikation  
Telefon: 03334 657-248  
E-Mail: [johanna.koehle@hnee.de](mailto:johanna.koehle@hnee.de)