



Technische  
Universität  
Braunschweig

© Technische Universität Braunschweig  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Franz-Liszt-Straße 34  
38106 Braunschweig  
[www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf](http://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf)



# Betriebliche Gesundheitsförderung

## Informationsflyer

für Beschäftigte der Technischen  
Universität Braunschweig

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
Cindy Valentin

Telefon: +49 531 391-3660  
Telefax: +49 531 391-8102  
E-Mail: [c.valentin@tu-braunschweig.de](mailto:c.valentin@tu-braunschweig.de)

# Betriebliche Gesundheitsförderung

Zufriedene, motivierte und gesunde MitarbeiterInnen sind eine unverzichtbare Voraussetzung für den Erfolg eines Unternehmens. In den vergangenen Jahren hat die Betriebliche Gesundheitsförderung zunehmend größeres Interesse gefunden, da sie ein geeignetes Mittel darstellt, um auf die gesundheitlichen Beanspruchungen und Belastungen der Beschäftigten angemessen zu reagieren.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) der Technischen Universität Braunschweig bietet den Beschäftigten ein vielfältiges Programm, um die Gesundheitskompetenz zu stärken, das Wohlbefinden zu steigern und Ausgeglichenheit zu schaffen. Die kostenfreien Gesundheitsangebote fokussieren dabei die Schwerpunkte Bewegung, Ernährung sowie Entspannung und Stressbewältigung.

## Unser Programm:

- **Kurse:** Regelmäßige Bewegung und Entspannung stellen eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden dar und schaffen einen Ausgleich zum Arbeitsalltag.
- **Seminare:** Die Seminare verfolgen die Zielsetzung, Fachwissen zu vermitteln, welches die Beschäftigten in ihren (Arbeits-)Alltag erfolgreich integrieren können.
- **Veranstaltungen:** Durch wechselnde Veranstaltungen können die Beschäftigten einen ersten Einstieg in Gesundheitsthemen erhalten und ihren Feierabend aktiv mit ihren Kolleginnen und Kollegen gestalten.



## Die Betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt die Beschäftigten der TU Braunschweig dabei, ...

- für ihre eigene Gesundheit sensibilisiert zu werden und persönliche Ressourcen aufzubauen.
- befähigt zu werden, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.
- Wissen zu den Themen der Gesundheit aufzubauen und dieses im (Arbeits-)Alltag anwenden zu können.
- zu einem gesunden, aktiven und ausgeglichenen Lebensstil motiviert zu werden.
- Bewältigungsstrategien zu erwerben, um mit Belastungen im (Arbeits-)Alltag besser umgehen zu können.
- arbeitsspezifischen Beschwerden und Erkrankungen vorbeugen zu können.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf](http://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/bgf)