



Technische
Universität
Braunschweig



GESUNDHEITSWOCHE 2024

SAVE THE WEEK! 03.06. - 07.06.2024

MONTAG 03.06.2024		DIENSTAG 04.06.2024		MITTWOCH 05.06.2024		DONNERSTAG 06.06.2024		FREITAG 07.06.2024	
MO-FR: AKTION 08:00-22:00 <i>brainLight-Massagesessel</i>				Hochschulsport (Sporthalle Beethovenstraße)					
TK-GESUNDHEITSCHECKS <i>Cardio-Stresstest</i> 8:30-16:30 (Campus Zentral, BRICS, Raum 307/308)	TK-GESUNDHEITSCHECKS <i>Cardio-Stresstest</i> 8:30-16:30 (Campus Zentral, BRICS, Raum 307/308)	TK-GESUNDHEITSCHECKS <i>Cardio-Stresstest</i> 8:30-16:30 (Flughafen NFF, Raum 12/13)	TK-GESUNDHEITSCHECKS <i>Cardio-Stresstest</i> 8:30-16:30 (Campus Ost, Hochschulsportzentrum, Seminarraum 109)	TK-GESUNDHEITSCHECKS <i>Cardio-Stresstest</i> 8:30-14:00 (Campus Ost, Hochschulsportzentrum, Seminarraum 109)					
INFOSTÄNDE (HdW, Foyer) 09:00-14:30 <ul style="list-style-type: none"> ZPE: Mitarbeiter*innenbefragung Studierendenwerk: Mensa Selbsthilfegruppen: Depression, Ängste, Lähmung 				INFOSTÄNDE (HdW, Foyer) 09:00-14:30 <ul style="list-style-type: none"> ZPE: Mitarbeiter*innenbefragung Studierendenwerk: Mensa Selbsthilfegruppen: Depression, Ängste, Lähmung 					
GRÜßWORTE Prof. Dr. Manfred Krafczyk VORTRAG (Aula, HdW) 9:10-10:30 <i>Glück kann man trainieren – Positive Psychologie zum Anfassen</i> Tobias Rahm		VORTRAG (ONLINE) 09:30-10:30 <i>Mutterschaft, Mental Load und Mindset – There's more than one type of good mother</i> Anne-Christin Eggers		VORTRAG (Aula, HdW) 9:00-10:30 <i>Was hält gesund? Und wenn ja, wie viele? Resilienz(faktoren) und ein Paradox</i> Jun.-Prof. Dr. Sarah Schäfer		VORTRAG (ONLINE) 10:00-12:00 <i>„Iss den Stress weg!“</i> Stephanie Mißler		SEMINAR (ONLINE) 9:00-11:00 <i>Prokrastination im Studium</i> Anne Scholz	
VORTRAG (Aula, HdW) 11:00-12:30 <i>Motiviert erfolgreich Lernen</i> Dr. Marcus Friedrich		BEWEGUNG (Bot. Gart.) 11:30-12:30 <i>Qigong & Taiji</i> Jochen Fecker		VORTRAG (Aula, HdW) 11:00-12:30 <i>Gesunder Schlaf beginnt morgens - richtig oder falsch?</i> Dr. Gabriele Krause					
VORTRAG (Aula, HdW) 13:00-14:30 <i>Eudaimonie - gesundes Leiden und Lebensbewältigung</i> Prof. Dr. Michael Linden		VORTRAG (ALTG. PK 411) 13:00-14:30 <i>Studentische Gesundheit nach der Pandemie - Ergebnisse der Befragung „Wie geht's dir?“</i> Prof. Dr. Knut Baumann Sandkasten zentrale		VORTRAG (Aula, HdW) 13:00-14:30 <i>Selbstfürsorglich! Gut! Leben!</i> Dr. Yvonne Henze		THEMENFÜHRUNG (Bot. Gart.) 13:00-14:30 <i>Pflanzen für die Sinne - Riechen, reiben, anfassen - alles ist erlaubt!</i> Michael Kraft			
		COMMUNITY CAFÉ 13:00-15:00 <i>Engagement und Gesundheit - Mitarbeiter*innenbefragung</i>				ENTSPANNUNG (Bot. Gart.) 16:30-18:00 <i>Yoga und Achtsamkeit zum Feierabend</i> Julia Berger			



Weitere Mitwirkende & Unterstützende: Abteilung 16 – Studium und Lehre | Botanischer Garten | Familienbüro | Graduiertenakademie Grad^{TUBS} | Hochschulsportzentrum
 Institut für Pädagogische Psychologie (IPP) | Institut für Psychologie Abt. Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik (KLIPS) | Sandkasten TU Braunschweig
 Studierendenwerk OstNiedersachsen | Transferservice, Bereich Wissenstransfer | Zentrale Studienberatung | Zentrale Personalentwicklung