



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) • ZPE: Mitarbeiter*innenbefragung • Studierendenwerk: Mensa • Selbsthilfegruppen: Depression, Ängste, Lähmung 09:00-14:30	WORKSHOP (BW 74-75, R 131) <i>Resilience</i> 09:00-17:00 Dr. Gretchen Schaupp	INFOSTÄNDE (HdW, Foyer) • ZPE: Mitarbeiter*innenbefragung • Studierendenwerk: Mensa • Selbsthilfegruppen: Depression, Ängste, Lähmung 09:00-14:30							
VORTRAG (Aula, HdW) <i>Glück kann man trainieren – Positive Psychologie zum Anfassen</i> 9:00-10:30 Tobias Rahm	VORTRAG (ONLINE) <i>Mutterschaft, Mental Load und Mindset – There's more than one type of good mother</i> 09:30-10:30 Anne-Christin Eggers	VORTRAG (Aula, HdW) <i>Was hält gesund? Und wenn ja, wie viele? Resilienz(faktoren) und ein Paradox</i> 9:00-10:30 Jun.-Prof. Dr. Sarah Schäfer	VORTRAG (ONLINE) <i>„Iss den Stress weg!“</i> 10:00-12:00 Stephanie Mißler		SEMINAR (ONLINE) <i>Prokrastination im Studium</i> 9:00-11:00 Anne Scholz				
VORTRAG (Aula, HdW) <i>Motiviert erfolgreich Lernen</i> 11:00-12:30 Dr. Marcus Friedrich	BEWEGUNG (Bot. Gart.) <i>Qigong & Taiji</i> 11:30-12:30 Jochen Fecker	VORTRAG (Aula, HdW) <i>Gesunder Schlaf beginnt morgens - richtig oder falsch?</i> 11:00-12:30 Dr. Gabriele Krause							
VORTRAG (Aula, HdW) <i>Eudaimonie - gesundes Leiden und Lebensbewältigung</i> 13:00-14:30 Prof. Dr. Michael Linden	VORTRAG (ALTG. PK 411) <i>Studentische Gesundheit nach der Pandemie - Ergebnisse der Befragung „Wie geht's dir?“</i> 13:00-14:30 Prof. Dr. Knut Baumann	VORTRAG (Aula, HdW) <i>Selbstfürsorglich! Gut! Leben!</i> 13:00-14:30 Dr. Yvonne Henze	THEMENFÜHRUNG (Bot. Gart.) <i>Pflanzen für die Sinne - Riechen, reiben, anfassen - alles ist erlaubt!</i> 13:00-14:30 Michael Kraft						
COMMUNITY CAFÉ <i>Engagement und Gesundheit - Mitarbeiter*innenbefragung</i> 13:00-15:00		Sandkasten zentrale							
				ENTSPANNUNG (Bot. Gart.) <i>Yoga und Achtsamkeit zum Feierabend</i> 16:30-18:00 Julia Berger					