



GESUNDHEITSWOCHE 2023

SAVE THE WEEK! 20.03. - 24.03.2023

MONTAG 20.03.23

DIENSTAG 21.03.23

MITTWOCH 22.03.23

DONNERSTAG 23.03.23

FREITAG 24.03.23

MO-FR: AKTION 08:00-22:00 *brainLight-Massagesessel*

Hochschulsport (Sporthalle Beethovenstraße)

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>TK-GESUNDHEITSCHECKS 8:30-16:30 <i>Cardio-Stresstest</i> (Campus Zentral, BRICS, Raum o46)</p> | <p>TK-GESUNDHEITSCHECKS 8:30-16:30 <i>Cardio-Stresstest</i> (Campus Ost, Hochschulsportzentrum, Seminarraum 109)</p> | <p>TK-GESUNDHEITSCHECKS 8:30-16:30 <i>Cardio-Stresstest</i> (Campus Nord, Raum BI 85.1)</p> | <p>TK-GESUNDHEITSCHECKS 8:30-16:30 <i>Cardio-Stresstest</i> (Campus Ost, Hochschulsportzentrum, Seminarraum 109)</p> | |
| <p>WORKSHOP (PK 11.1) 9:00-10:30 <i>Glück kann man trainieren – Positive Psychologie zum Anfassen</i> Tobias Rahm</p> | | | | |
| <p>VORTRAG (PK 11.1) 11:00-12:30 <i>Das bewegte Gehirn - Ernährung, Sport und Stress aus Sicht eines Hirnforschers</i> Prof. Dr. Martin Korte</p> | <p>VORTRAG (ONLINE) 10:00-11:00 <i>Under Pressure – Mental Load im Familienleben. Impulse, Strategien und Austausch für alle Interessierten</i> Isabel Weiß, Anne-Christin Eggers</p> | <p>VORTRAG (PK 4.7) 9:00-10:30 <i>Arbeits- und Leistungsfähigkeit bei Kopfarbeitern in digitalisierten Welten</i> Prof. Dr. Beate Muschalla</p> | <p>VORTRAG (ONLINE) 10:00-12:00 <i>Besser essen - Besser schlafen</i> Stephanie Mißler</p> | <p>SEMINAR (ONLINE) 9:00-12:00 <i>Ressourcenaktivierung</i> Anne Scholz</p> |
| <p>VORTRAG (PK 11.1) 13:00-14:30 <i>Nachhaltig! Gut! Arbeiten!</i> Dr. Yvonne Henze</p> | <p>SPORT & BEWEGUNG 12:00-13:00 <i>Qigong im Botanischen Garten</i> Jochen Fecker</p> | <p>SPORT & BEWEGUNG 10:40-10:55 <i>PausenExpress (PK 4.7)</i></p> | <p>SPORT & BEWEGUNG 12:00-12:15 <i>PausenExpress (Online)</i></p> | |
| | <p>SPORT & BEWEGUNG 13:00-14:30 <i>„Wie gehts dir?“</i> Sandkastenzentrale</p> | <p>VORTRAG (PK 4.7) 11:00-12:00 <i>Fallbeispiele zum Coaching</i> Prof. Dr. Beate Muschalla</p> | | <p>INFOEXPRESS (ONLINE) 13:00-13:30 <i>Mental Health First Aid – ein Angebot für Wissenschaftler*innen</i> Dr. Ina v. Zelewski</p> |
| | | <p>VORTRAG (PK 4.7) 13:00-14:30 <i>Das Darmmikrobiom - Kleine Freunde im Verdauungstrakt (...)</i> Prof. Dr. Dieter Jahn</p> | | |
| | | <p>COMMUNITY CAFÉ 13:00-15:00 <i>„Wie gehts dir?“</i> Sandkastenzentrale</p> | | |
| | | | <p>VORTRAG (ONLINE) 18:00-19:30 <i>Achtsamkeit und Meditation – Der Schlüssel zum Glück?</i> Julia Berger</p> | |

● Studierende ● Beschäftigte ● Wissenschaftliche Mitarbeitende



Weitere Mitwirkende & Unterstützende: Botanischer Garten | Familienbüro | Graduiertenakademie Grad^{TUBS} | Institut für Mikrobiologie | Institut für Pädagogische Psychologie (IPP) | Institut für Psychologie Abt. Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik (KLIPS) | Zentrale Studienberatung | Zoologisches Institut - Zelluläre Neurobiologie

