



Gesunde Hochschule

4. Gesundheitstag
„Hand aufs Herz“ 23.05.2019
ab 12.30 Uhr auf dem Waldcampus

Programm:

Eröffnung des 4. Gesundheitstages mit einem kurzen Workout auf der Freizeitanlage Waldcampus mit dem Präsidenten, der Kanzlerin, der Geschäftsführerin des Studentenwerkes Frankfurt (Oder) Frau Möbus-Zweig, dem Geschäftsführer der MPA Herrn Dr. Schumacher und freiwilligen Teilnehmer*innen. Zur Eröffnung des 4. Gesundheitstages gibt es wieder einen kleinen gesunden Snack.

Workshops, Aktivangebote, Gesundheitschecks zu den Themen:

Workshops

- » Prüfungsangst-Prüfungsstress
- » Escape Room mit Aufgaben
- » Aktivierungsberatung an den Arbeitsplätzen
- » Gesund durch Meditation – Stressreduktion durch Achtsamkeit

Medizinische Angebote

- » Herz-Raten-Variabilitäts-Messung – zur Ermittlung der persönlichen und individuellen Belastungsgrößen
- » Impfausweis-Check

Physiotherapeutische Angebote

- » Klassische Massage

Aktive Angebote

- » Outdoor Fitness und Reaktiv Walking
- » Check und Workout der Koordinationsfähigkeit mit der Challenge Disc
- » Wikingerschach
- » Boccia
- » Volleyball-Turnier aller Statusgruppen
- » Hatha-Yoga

Ernährung

- » „Brainfood“ – Dem Gehirn das richtige Futter geben
- » Smoothie-Bar

Abschluss des 4. Gesundheitstages mit Grillen auf dem Waldcampus!

Initiiert und organisiert durch die AG Gesunde Hochschule in Kooperation mit dem Studentenwerk Frankfurt (Oder), dem Landeskompetenzzentrum Forst Brandenburg, der MPA GmbH, dem Thünen-Institut, den Krankenkassen BARMER, DAK und AOK, dem TÜV Rheinland sowie dem Hochschulsport.

Alle Angebote stehen selbstverständlich kostenfrei für Sie zur Verfügung. Für Fragen rund um die Organisation, Inhalte etc. wenden Sie sich bitte an die AG Gesunde Hochschule der HNEE.

Das detaillierte Programm sowie Anmeldungen zu den Workshops sind unter www.hnee.de/gesundheitsstag oder über den QR-Code zu finden bzw. möglich!

