



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

PROGRAMMÜBERSICHT

<p>12:30 Uhr Eröffnung vom Gesundheitstag mit kleinem Fitness-Workout </p> <p>Freizeitfläche</p>					
<p>12:30 - 15:00 Uhr Infostand AG Gesunde Hochschule Mensa Foyer</p>					
<p>12:30 - 16:00 Uhr</p>					
<p>Smoothie-Bar Eingang Mensa</p>	<p>„Brainfood“ - Dem Gehirn das richtige Futter geben </p> <p>Haus 17, 1. OG vor Kunst</p>		<p>Infostände der Kooperationspartner Mensa Foyer</p>		
<p>Wikerschach / Boccia Freizeitfläche</p>	<p>Check und Workout der Koordinationsfähigkeit mit der Challenge Disc Haus 17, 1. OG vor Getränkeautomat</p>		<p>Aktivierungsberatung (Ergonomieberatung) an den Arbeitsplätzen Büro LFE, Raum 64 - Eingang Hofseite</p>		
<p>ab 12:30 Uhr Grillstand FSR Hoing </p> <p>Freizeitanlage</p>			<p>ab 14:30 Uhr Volleyballturnier </p> <p>Freizeitanlage mit Voranmeldung</p>		
<p>Workshops & Training</p>					
<p>13:00 - 13:45 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr Workshop Gesunde und nachhaltige Ernährung im stressigen Alltag - Was bedeutet das und ist es realisierbar mit Voranmeldung Thünen-Institut Seiteneingang gegenüber Haus 11 Sitzungszimmer 1, Raum 023</p>	<p>13:00 - 13:45 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr Workshop „Gesund durch Meditation - Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (ZAF) mit Voranmeldung Haus 17, 17.107</p> 	<p>13:00 - 13:45 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr Workshop „Prüfungsangst - Prüfungsstress“ mit Voranmeldung Haus 12, 12.004</p>	<p>13:00 - 13:45 Uhr Training „Outdoor-Fitness“ 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr Training „Reaktiv Walking“ (Sportbekleidung und -schuhe) mit Voranmeldung Freizeitfläche und Freifläche alte Mensa</p>	<p>13:00 - 13:45 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr Training „Hatha-Yoga“ (mit Laura Göpfert) mit Voranmeldung Haus 17, 17.106</p>	<p>13:00 - 13:45 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr Aktivangebot Escape-Room mit Voranmeldung Haus 12, 12.003</p>
<p>09:00 - 16:00 Uhr Herz-Raten-Variabilitäts-Messung zur Ermittlung der persönlichen und individuellen Belastungsgrößen (eine Einheit á 15 min) mit Voranmeldung Sitzungszimmer LFE - Eingang Hofseite</p> 			<p>09:00 - 16:00 Uhr Massage mit Ina Irrgang und Constanze Kalusche (eine Einheit á 15 min, jeweils zwei Anwendungen parallel) mit Voranmeldung Haus 12, 12.006 (Eltern-Kind-Raum) Haus 12, 12.112</p>		

Mit freundlicher Unterstützung von:

