



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

PROGRAMMÜBERSICHT

<p>12:30 Uhr</p> <p>Eröffnung vom Gesundheitstag mit kleinem Fitness-Workout </p> <p>Freizeitfläche</p>					
<p>12:30 - 15:00 Uhr</p> <p>Infostand AG Gesunde Hochschule</p> <p>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>Impfausweischeck mit dem Betriebsarzt der HNEE <i>Einzelberatung ohne Voranmeldung</i> Haus 17, 17.121</p>		<p>Grillstand FSR Hoing </p> <p>Freizeitanlage</p>		<p>ab 14:30 Uhr</p> <p>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</p> <p>Workshop Gesunde und nachhaltige Ernährung im stressigen Alltag - Was bedeutet das und ist es realisierbar <i>mit Voranmeldung</i> 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</p> <p>Workshop „Gesund durch Meditation - Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (ZAF) <i>mit Voranmeldung</i> Haus 17, 17.107</p> 	<p>13:00 - 13:45 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr</p> <p>Workshop „Prüfungsangst - Prüfungsstress“ <i>mit Voranmeldung</i> Haus 12, 12.004</p>	<p>13:00 - 13:45 Uhr Training „Outdoor-Fitness“</p> <p>14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr</p> <p>Training „Reaktiv Walking“</p> <p>(Sportbekleidung und -schuhe) <i>mit Voranmeldung</i> Freizeitfläche und Freifläche alte Mensa</p>	<p>13:00 - 13:45 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr</p> <p>Training „Hatha-Yoga“ (mit Laura Göpfert) <i>mit Voranmeldung</i> Haus 17, 17.106</p>	<p>13:00 - 13:45 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr 15:00 - 15:45 Uhr</p> <p>Aktivangebot Escape-Room <i>mit Voranmeldung</i> Haus 12, 12.003</p>
<p>09:00 - 16:00 Uhr</p> <p>Herz-Raten-Variabilitäts-Messung zur Ermittlung der persönlichen und individuellen Belastungsgrößen (eine Einheit á 15 min) <i>mit Voranmeldung</i> Sitzungszimmer LFE - Eingang Hofseite</p> 			<p>09:00 - 16:00 Uhr</p> <p>Massage mit Ina Irrgang und Constanze Kalusche (eine Einheit á 15 min, jeweils zwei Anwendungen parallel) <i>mit Voranmeldung</i> Haus 12, 12.006 (Eltern-Kind-Raum) Haus 12, 12.112</p>		

Mit freundlicher Unterstützung von:



TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

