

Gesundheitstag Hochschule Merseburg

HOME
HOCHSCHULE
MERSEBURG

University of
Applied Sciences

Mit freundlicher
Unterstützung!



Wir laden Sie herzlich ein, am **17.10.2019** an dem vielseitigen Programm des Gesundheitstages der HoMe teilzunehmen. Gemeinsam möchten wir einen Tag mit spannenden Informationen zu aktuellen Gesundheitsthemen und viel Spaß bei interaktiven Workshops und Sportkursen erleben. Bitte melden Sie sich dazu möglichst im Vorhinein bis zum **16.10.2019** unter den angegebenen Links an¹. Selbstverständlich können Sie auch noch am Gesundheitstag alle Angebote besuchen und nach freien Plätzen fragen!

Mitgemacht - Gewinnspiel: Lassen Sie sich auf Ihrem Laufzettel die Teilnahme an 3 oder mehr Aktionen bestätigen, können Sie an der Verlosung um tolle Preise der HoMe und TK teilnehmen!

Und jetzt viel Spaß mit Ihrer persönlichen Auswahl!

Impulsvortrag und Workshop zu emotionaler Intelligenz

Uhrzeit und Ort	Referentin	Inhalt und AnmeldeLink
10 bis 10:30 Uhr, Haus der Studierenden	Vortrag Judith Gutknecht Dipl. Psychologin	Emotionale Intelligenz - Klug mit Gefühlen umgehen Achtung: <u>Keine Anmeldung nötig</u> - kommen Sie einfach vorbei!
11 bis 12 Uhr, Haus der Studierenden 15 TeilnehmerInnen	Vertiefungsworkshop Judith Gutknecht Dipl. Psychologin	Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikationsmodelle und ihre Anwendung • Achtsamer Umgang miteinander • Pausengestaltung und Entspannung

Gesundheitschecks

Beschreibung: Bei den vier angebotenen Modulen gibt es vorab einen Gesundheitscheck zu dem jeweiligen Thema. Darauf basiert die anschließende, individuelle Beratung sowie Tipps für den Alltag. Planen Sie je nach Modul 15 bis 20 Minuten ein.

Uhrzeit und Ort	Gesundheitsexperten	Inhalt und AnmeldeLink
10 bis 15 Uhr, Haus der Studierenden 14 Termine á 20 Min.	Gesundheit in Bewegung	Pupillographie <ul style="list-style-type: none"> • Bestimmung Schläfrigkeit-Index (rPUI) • Quantifizierung der Tagesschläfrigkeit im Alltag • Beratung zur Behebung & Vorbeuge von Tagesschläfrigkeit
10 bis 15 Uhr, Haus der Studierenden 8 Termine á 15 Min.		Cardio-Stresstest <ul style="list-style-type: none"> • Messung und Auswertung kardiologischer Parameter • Aussage zu Ihrer persönlichen Herzgesundheit & Stresslevel
10 bis 15 Uhr, Haus der Studierenden 13 Termine á 20 Min.	Steffen Peters Sportwissenschaftler Deine Laufschule	Fußcheck <ul style="list-style-type: none"> • Messung im Stand und in der Bewegung • Beratung zur Schuhwahl und Tipps für die Fußgesundheit
10 bis 15 Uhr, Haus der Studierenden	Sophia Schnaubelt Ernährungswiss. und Diätassistentin Geniess Bewusst	Smoothie-Bike <ul style="list-style-type: none"> • Smoothie zubereiten durch Fahrradfahren • Individuelle Ernährungstipps und -beratung Achtung: <u>Keine Anmeldung nötig</u> - kommen Sie einfach vorbei!

Schnupperkurse in Bewegung

Beschreibung: In den Kursen werden die verschiedenen Trainingsmethoden vorgestellt und direkt mit praktischen Übungen umgesetzt. Das Rückentraining und funktionelle Training bieten wir anschließend im Hochschulsport an.

Uhrzeit und Ort	Gesundheitsexperten	Inhalt und AnmeldeLink
13 bis 13:30 Uhr, Sportzentrum	Caroline Schober Sportwissenschaftlerin VDZ-Bad Dürrenberg	Rückentraining <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Tipps für die Rückengesundheit
14 bis 14:30 Uhr, Sportzentrum		Funktionelles Training <ul style="list-style-type: none"> • Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht
15:15 bis 16 Uhr, Sportzentrum	Steffen Peters Sportwissenschaftler Deine Laufschule	Laufkurs <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Laufrunde mit Tipps zu Training und Lauftechnik

¹ Ihre Daten werden nur für den Anmeldeprozess genutzt und nach der Veranstaltung gelöscht.