

TU Dresden // Tag der Gesundheit // 5. Juni 2024

Angebote über alle Etagen (sortiert nach Raumnummern)

EG		1. OG		2. OG	
Garderobe Hörsaal 2		101 – Checks		201 – Schnupperkurse	
10:00–12:00	Bewegte Pause (jeweils 20 min pro	10:00–16:00	Functional movement screen	10:00–10:45	Mit Stärke leichter leben – das ist der HIIT!
13:00–16:00	Kurseinheit)			11:00–11:45	Pezzen statt Hetzen – Training mit dem Pezziball
E01 – Mitmachangebot und Infostand AOK Plus		103 – Schnupperkurse		13:00–13:45	Gesund älter werden
10:00–16:00	Carrera-Bahn*	10:00–10:45	Breath, flow, relax – Atmung und Bewegung im Einklang	14:00–14:45	Alles in Balance – Beinachsentraining und Core Stability
10:00–16:00	AOK-Plus-Infostand	11:00–11:45	Geschmeidig wie ein Leopard – Faszientraining	15:00–15:45	Pezzen statt Hetzen – Training mit dem Pezziball
E02 – Infopunkt Tag der Gesundheit		13:00–13:45	Stärke deinen Rücken		
10:00–16:00	Infopunkt Tag der Gesundheit	14:00–14:45	Geschmeidig wie ein Leopard – Faszientraining		
		15:00–15:45	Stärke deinen Rücken		
E03 – Workshop und Infostand Techniker Krankenkasse		105 – Checks und Mitmachangebote		204 – Schnupperkurse	
10:00–16:00	Infostand Techniker Krankenkasse	10:00–16:00	Laufbandanalyse	10:00–10:45	Koordination und Gleichgewicht
10:00–10:45	Workshop Meal-Prep	10:00–16:00	Fuß-Scan	11:00–11:45	Gut zu Fuß
11:00–11:45	Workshop Meal-Prep			13:00–13:45	Move up and down
13:00–13:45	Workshop Meal-Prep	108 – Checks		14:00–14:45	Gut zu Fuß
14:00–14:45	Workshop Meal-Prep	10:00–16:00	Gesundheitschecks (in englischer Sprache möglich)	15:00–15:45	Move up and down
15:00–15:45	Workshop Meal-Prep				
E05 – Checks, Mitmachangebot und Infostand BARMER					
10:00–16:00	Infostand BARMER				
10:00–16:00	Body Check/Körperanalysewaage				
10:00–16:00	Kognitives Koordinationstraining				
10:00–16:00	Cardio-Stress-Index				
Hörsaal 1 (Audimax) Informationsstände					
10:00–16:00	Gesundheitsmarkt				
Hörsaal 2 Vortrag Andreas Niedrig					
10:30–12:00	Motivation als Prävention				

* ohne Voranmeldung

Für alle anderen Angebote und Vorträge ist eine Anmeldung notwendig.

TU Dresden // Tag der Gesundheit // 5. Juni 2024

3. OG

301 –Workshops

10:00–10:45 Workshop „Auf die Plätze, fertig, los! Motivationsstrategien für mehr Bewegung im Alltag“

304 – Schnupperkurse

10:00–11:00 Einstieg in die Achtsamkeit
11:30–12:30 Einstieg in die Achtsamkeit
13:00–14:00 Einstieg in die Achtsamkeit

4. OG

401 – Vorträge

10:00–10:45 Das bewegte Gehirn: wie körperliche und geistige Aktivität das Gehirn jung hält
11:00–11:45 Bewegung und Krebsprävention
12:00–12:45 Fit im Kopf: Ein Vortrag zum Zusammenhang von Bewegung und Kopfschmerzen
13:00–13:45 Bewegung, der Schlüssel zu Gesundheit von Knochen und Gelenken
14:00–14:45 Psychisch gesund studieren – (wie) geht das?
15:00–15:45 Gute Bewegte Hochschullehre

403 – Vorträge

10:00–10:45 Die Rolle des Darms für die Gesundheit
11:00–11:45 Tagsüber Sitzmarathon und abends Couch Potato – Empfehlungen für mehr Bewegung und weniger Sitzen im Hochschulalltag
12:00–12:45 Pflegezeit – Entlastung für Angehörige
13:00–13:45 Du bist was du isst – Einfluss von Ernährung auf die Leistungsfähigkeit

Angebote Outdoor

Fläche hinterer Eingang HSZ zur Wiese

10:00–16:00 Fahrradcodierung Verkehrswacht
10:00–16:00 Mini Games

Fläche vorderer Eingang HSZ zur Bergstraße

10:00–16:00 Rollstuhlparcours

Schnupperkurse Treffpunkt:

Telefonzelle vor dem HSZ Seite Bergstraße

10:00–10:45 Immunstark
11:00–11:45 Puls Muss Runter – Finde innere Ruhe
13:00–13:45 Bewegung ist Leben – achtsam ins Lauftraining
14:00–14:45 Bewegung ist Leben – achtsam ins Lauftraining

* ohne Voranmeldung

Für alle anderen Angebote und Vorträge ist eine Anmeldung notwendig.