

Woche der Gesundheit 2022: DIGITALE Veranstaltungen

Dienstag 22.11.2022	Mittwoch 23.11.2022	Donnerstag 24.11.2022
	9:00 – 12:30 Uhr Ernährung – Individuelle Einzelberatung Dauer: jeweils 30 min Tomma Günther (Diätassistentin/DKL/DGE)	9:00 – 10:00 Uhr (Wiederholung: 10:00; 11:00; 13:00; 14:00 und 15:00 Uhr) Digitale Pflegeberatung Susan Holbein (Pflegeberaterin der TU Dresden)
10:00 - 10:30 Uhr (Wiederholung: 11:00 und 12:00 Uhr) Blitzentspannung – kurze Übungen für den Alltag Franziska Wilker		9:00 – 12:30 Uhr Ernährung – Individuelle Einzelberatung Dauer: jeweils 30 Minuten Tomma Günther (Diätassistentin/DKL/DGE)
11:10 – 12:40 Uhr Regaining self confidence and joy in research Anja Glenk	11:10 – 12:10 Uhr Workshop Blue Zones Move UP GmbH	09:50 – 10:10 und 10:30 – 10:50 Uhr Traumreise Marlies Krause
12:30 – 13:00 Uhr (Wiederholung: 13:30 und 14:30 Uhr) Ausgleichsübungen – Kurze Pausen für den Alltag Franziska Wilker	13:00 – 14:00 Uhr Augen auf im Supermarkt – Woran erkenne ich gute Fertigprodukte? Tomma Günther (Diätassistentin/DKL/DGE)	11:10 – 12:40 Uhr Kopfschmerzen und ihre Vermeidung – eine Einführung Nora Wachsmann (ZIES gGmbH) Mit freundlicher Unterstützung der SBK Siemens-Betriebskrankenkasse.
		11:10 – 12:10 Gesunde Ernährung und Stress Move UP GmbH
13:00-14:30 Uhr Mobiles Arbeiten, virtuelle Lehre und Co: Chancen und Risiken Prof. Bertolt Meyer (TU Chemnitz)	14:10 – 14:50 Uhr Ernährung – Individuelle Einzelberatung Dauer: jeweils 30 min Tomma Günther (Diätassistentin/DKL/DGE)	13:00 – 16:30 Uhr Ernährung – Individuelle Einzelberatung Dauer: jeweils 30 min Tomma Günther (Diätassistentin/DKL/DGE)
14:00 – 16:00 Uhr Demenz in der Familie Susan Holbein (Pflegeberaterin der TU Dresden)	14:50 – 15:50 Fett ist nicht gleich Fett! Fette, Fettsäuren und Fettempfehlungen aktuell Tomma Günther (Diätassistentin/DKL/DGE)	13:00 – 14:30 Uhr Ode an das Honigbrot: Ein Vortrag zur Bedeutung der Ernährung für das Gehirn Alexander Wilhelmi (ZIES gGmbH) Mit freundlicher Unterstützung der SBK Siemens-Betriebskrankenkasse.
		14:50 – 16:20 Uhr Escape Room Blue Zones Move UP GmbH

Woche der Gesundheit 2022: PRÄSENZ-Veranstaltungen 1

Ort	Angebot	Dienstag 22.11.2022	Mittwoch 23.11.2022	Donnerstag 24.11.2022
Gesundheitsdienst Fritz-Löffler-Straße 10a	Medizinische Checks	09:00 – 14:30 Uhr Individuelle Medizinische Checks , bestehend aus: Bodycheck und Beratung sowie CardioScan und Beratung Dauer: insgesamt ca. 30–45 min, teilweise in englischer Sprache möglich Mit freundlicher Unterstützung der Barmer und der AOK Plus		
Gesundheitsdienst Raum 502, Gang oder EPC-Raum Nürnberger Straße 31a	Schnupperkurse	9:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) Waldatmen – virtuelle Entspannung Dauer: jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.	9:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) Waldatmen – virtuelle Entspannung Dauer: jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.	9:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) Waldatmen – virtuelle Entspannung Dauer: jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.
		09:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) Stresstest Dauer: jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.	09:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) Stresstest Dauer: jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.	09:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) Stresstest Dauer: jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.
			13:00 – 13:50 Uhr Schnupperkurs Achtsamkeit Dušan Scholze	
Falkenbrunnen Kraftraum Chemnitzer Str. 46b (UG)	Bewegungs- angebote	9:00 – 15:00 Uhr Analyse: Gangbild, Balance und Beweglichkeit Dauer: 60 min Mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse und des Physiotherapeutischen Lehrzentrums.		

Woche der Gesundheit 2022: PRÄSENZ-Veranstaltungen 2

Ort	Angebot	Dienstag 22.11.2022	Mittwoch 23.11.2022	Donnerstag 24.11.2022
Falkenbrunnen Kraftraum Chemnitzer Str. 46b (UG)	Bewegungs- angebote	9:00 – 12:30 Uhr Einstieg in das Fitness- und Gerätetraining Dauer: 60 min	9:00 – 12:30 Uhr Einstieg in das Fitness- und Gerätetraining Dauer: 60 min	9:00 – 12:30 Uhr Einstieg in das Fitness- und Gerätetraining Dauer: 60 min
Falkenbrunnen Kursraum Chemnitzer Str. 46b (UG)	Schnupperkurse	9:00 – 9:45 Uhr Eigenkörpertraining 10:00 – 10:45 Uhr Entspannung – Körper- wahrnehmung und Atmung mit Yoga-Elementen 11:00 – 11:45 Uhr Animal Sports <small>Mit freundlicher Unterstützung des Physiotherapeutischen Lehrzentrums.</small>		9:00 – 9:45 Uhr Wirbelsäulentraining unter besonde- rer Beachtung der Fascien 10:00 – 10:45 Uhr Entspannung – PMR progressive Mus- kelrelaxation nach Jacobsen 11:00 – 11:45 Uhr Beinachsen- und Gleichgewichtstraining <small>Mit freundlicher Unterstützung des Physiotherapeutischen Lehrzentrums.</small>
Treffpunkt am Beutlerpark			8:00 – 8:45 Uhr, 9:00 – 9:45 Uhr und 10:00 – 10:45 Uhr Schnupperkurse Nordic Walking Dauer: jeweils 45 min <small>Mit freundlicher Unterstützung des Physiotherapeutischen Lehrzentrums.</small>	

Woche der Gesundheit 2022: PRÄSENZ-Veranstaltungen 3

Ort	Angebot	Dienstag 22.11.2022	Mittwoch 23.11.2022	Donnerstag 24.11.2022
SLUB TextLab T2 und T3				14:50 – 15:40 Uhr Schnupperkurs Achtsamkeit Dušan Scholze
				16:00 – 17:30 Prokrastination - Was es ist und was man dagegen unternehmen kann Falk Seidel
ABS Lehrküche Teplitzer Straße 15				16:30 – 18:00 Kochworkshop: Blueberry, Blue Round und Blue Beauty - Sekundäre Pflanzenstoffe und das Geheimnis des langen Lebens? JProf. Dr. Jana Markert und Sandra Härtel

Woche der Gesundheit 2022: HYBRIDE Veranstaltungen 1

Ort	Angebot	Dienstag 22.11.2022	Mittwoch 23.11.2022	Donnerstag 24.11.2022
Hörsaalzentrum SR 301 Bergstraße 64	Vorträge	<p>09:20 – 10:50 Uhr</p> <p>Arbeit und Erholung im Gleichgewicht: Ein musikalisch-wissenschaftlicher Wegweiser</p> <p>Dr. Johannes Wendsche (BAuA) & Erholungsklima steigern: Arbeiten in einem erholungsförderlichen Umfeld</p> <p>Tina Karabinski (TU Dresden)</p>		<p>09:20 – 10:20 Uhr</p> <p>Studierende gut beraten an der TUD</p> <p>Nicole Strauss und Cornelia Blum (TU Dresden)</p>
				<p>10:30 – 11:00 Uhr</p> <p>Antrag auf Schwerbehinderung – Wie Sie eine Behinderung feststellen lassen</p> <p>Roberto Lemmrich (TU Dresden)</p>
				<p>11:10 – 12:40 Uhr</p> <p>Auf dem Weg zur inklusiven Hochschule – Nachteilsausgleiche für Studierende mit Beeinträchtigungen</p> <p>Prof. Gesine Marquardt (TU Dresden)</p>
		<p>13:00 – 14:30 Uhr</p> <p>Streiten! Nur wie? Konflikte als Chance</p> <p>Dr. Stephanie Rohac</p>	<p>13:00 – 14:30 Uhr</p> <p>Aus Fehlern lernen, statt Schuldige zu suchen. Denkanstöße zur Optimierung der Fehlerkultur.</p> <p>Robert Gründler (WissensImpuls)</p>	<p>13:00 – 14:30 Uhr</p> <p>How to manage time – techniques, communication, recreation (auf Englisch)</p> <p>Birgit Brand (TU Dresden)</p>

Woche der Gesundheit 2022: HYBRIDE Veranstaltungen 2

Ort	Angebot	Dienstag 22.11.2022	Mittwoch 23.11.2022	Donnerstag 24.11.2022
Hörsaalzentrum SR 301 Bergstraße 64	Vorträge	14:50 – 16:20 Uhr Mobiles Arbeiten an der TU Dresden – Was darf ich, was nicht? Kathleen Fischer (TU Dresden)	14:50 – 16:20 Uhr Gesundheit im Team stärker verankern. Wie kann das durch gesunde Führung erreicht werden? Robert Gründler (WissensImpuls)	14:50 – 16:20 Uhr Authentisch, praktisch, gut? Wie uns Emotionale Kompetenzen und ein authentisches Teamklima psychisch gesund halten. Dr. Denise Dörfel (TU Dresden)

Einfach zu den Veranstaltungsorten finden:

➤ navigator.tu-dresden.de