

TU Dresden // Tag der Gesundheit // 21. Mai 2025

Angebote über alle Etagen (sortiert nach Raumnummern)

EG

Garderobe Hörsaal 2 (Etage -1) – Mitmachangebote

10:00–11:55 Bewegte Pause (jeweils 15 min)
13:00–15:45 pro Kurseinheit)

E01 – Workshops und Vorträge

11:00–12:00 Verwenden statt Verschwenden
12:15–13:45 Gewaltfreie Kommunikation
14:00–15:00 Tipps für gesundes und nachhaltiges Essen im Hochschulalltag
15:15–16:45 Pflegevortrag

E03 – Workshop

10:00–10:45 Workshop Meal-Prep
11:00–11:45 Workshop Meal-Prep
13:00–13:45 Workshop Meal-Prep
14:00–14:45 Workshop Meal-Prep
15:00–15:45 Workshop Meal-Prep

E05 – Checks

10:00–16:00 Body Check/Körperanalysewaage

Hörsaal 1 (Audimax) – Informationsstände*

10:00–14:00 Gesundheitsmarkt*

1. OG

101 – Schnupperkurse

10:00–10:45 Breath, flow, relax – Atmung und Bewegung im Einklang
11:00–11:45 Stärke deinen Rücken / Wirbelsäulentraining
13:00–13:45 Power & Roll – Krafttraining mit Faszienrolle
14:00–14:45 Body Flow – in Anlehnung an Pilates
15:00–15:45 Gesundheitsbewusst Leben, u. a. mit PMR

103 – Schnupperkurse

10:00–10:45 Mindset ist alles – stärke dich und deinen Geist
11:00–11:45 Mobility – Kraft und Beweglichkeit vereint
13:00–13:45 Mindset ist alles – stärke dich und deinen Geist
14:00–14:45 Alles in Balance – Beinachsen- und Core Stability
15:00–15:45 Stärke deinen Rücken / Wirbelsäulentraining

105 – Schnupperkurse

10:00–10:45 Rhythmic Power Hour – in Anlehnung an Zumba
11:00–11:45 Koordination und Gleichgewicht in Anlehnung an Life Kinetik
13:00–13:45 Move up and down – Ausdauer
14:00–14:45 Move up and down – Kraftausdauer
15:00–15:45 Rhythmic Power Hour in Anlehnung an Zumba

108 – Checks

10:00–16:00 Gesundheitschecks (in englischer Sprache möglich)

* ohne Voranmeldung

Für alle anderen Angebote und Vorträge ist eine Anmeldung notwendig.

TU Dresden // Tag der Gesundheit // 21. Mai 2025

2. OG

201 – Schnupperkurse

13:45–14:30 Yoga

14:45–15:30 Yoga

204 – Schnupperkurse

11:00–11:45 Calisthenics

12:00–12:45 Calisthenics

13:00–13:45 Calisthenics

208 – Workshops

10:00–11:30 Zeitmanagement

11:45–14:45 Lern- & Prüfungscoaching

15:00–16:30 Lern- & Schreibgruppen

3. OG

301 – Workshops

10:00–16:00 Veranstaltungen des dies
academicus

304 – Workshops

10:00–16:00 Veranstaltungen des dies
academicus

4. OG

401 – Vorträge

10:00–10:45 Darmgesund – praktische
Tipps für einen gesunden
Darm

11:00–11:45 Fasten – praktische Tipps Ihr
Wohlbefinden zu verbessern

12:00–12:45 Mit Herz – herzgesund genie-
ßen

14:00–14:45 Ernährungstrends im Exper-
tencheck

15:00–15:45 Faktencheck Energydrinks

403 – Vorträge

10:00–11:30 Was der Körper wirklich
braucht: Ein Einstieg um Ge-
sundheit zu verstehen und zu
gestalten

12:00–12:45 Langlebigkeit – Körper und
Geist in Balance für ein gesun-
des Leben

13:00–13:45 Ernährung bei Bewegung und
im Sport

14:00–14:45 Ernährung als Baustein für ei-
nen gesunden Bewegungsap-
parat

15:00–15:45 Immunsystem stärken – Die
Wechselwirkungen zwischen
Körper, Psyche und Ernährung
nutzen

405 – Schnupperkurse

10:30–11:45 Achtsamkeit

12:30–13:45 Achtsamkeit

14:30–15:45 Achtsamkeit

Angebote Outdoor

Fläche Eingang HSZ zur Bergstraße

10:00–10:45 Beratungsspaziergang

11:00–11:45 Beratungsspaziergang

13:00–13:45 Beratungsspaziergang

14:00–14:45 Beratungsspaziergang

Outdoor

9:00–9:45 Sticks and Steps – in Anleh-
nung an Nordic Walking im
Beutlerpark

9:45–10:30 Sticks and Steps – in Anleh-
nung an Nordic Walking im
Beutlerpark

11:00–11:45 Move and Balance – Koordina-
tions- und Gleichgewichtstrai-
ning

13:00–13:45 Move and Balance – Koordina-
tions- und Gleichgewichtstrai-
ning

14:00–14:45 Breath, Flow, Relax – Atmung
und Bewegung im Einklang

* ohne Voranmeldung

Für alle anderen Angebote und Vorträge ist eine Anmeldung notwendig.