

## Woche der Gesundheit 2022: DIGITALE Veranstaltungen

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

## Woche der Gesundheit 2022: PRÄSENZ-Veranstaltungen

Ort	Angebot	Dienstag, 22.11.2021	Mittwoch, 23.11.2021	Donnerstag, 24.11.2021
Gesundheitsdienst Fritz-Löffler-Straße 10a	<b>Medizinische Checks</b>	09:00 – 14:30 Uhr Individuelle <b>Medizinische Checks</b> , bestehend aus: <b>Bodycheck und Beratung</b> sowie <b>CardioScan und Beratung</b> Dauer insgesamt ca. 30–45 min Mit freundlicher Unterstützung der Barmer und der AOK Plus.		
Gesundheitsdienst Raum 502, Gang oder EPC-Raum Nürnberger Straße 31a	<b>Schnupperkurse</b>	9:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) <b>Waldatmen – virtuelle Entspannung</b> Dauer jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.	9:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) <b>Waldatmen – virtuelle Entspannung</b> Dauer jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.	9:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) <b>Waldatmen – virtuelle Entspannung</b> Dauer jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.
		09:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) <b>Stresstest</b> Dauer jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.	09:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) <b>Stresstest</b> Dauer jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.	09:00 – 12:00 Uhr (Wiederholung 12:30 – 15:10 Uhr) <b>Stresstest</b> Dauer jeweils 15 min Mit freundlicher Unterstützung der KKH.
			13:00 – 13:50 Uhr <b>Schnupperkurs Achtsamkeit</b> Dušan Scholze	14:50 – 15:40 Uhr <b>Schnupperkurs Achtsamkeit</b> Dušan Scholze
Falkenbrunnen Kraftraum Chemnitz Str. 46b (UG)	<b>Bewegungsangebote</b>	9:00 – 14:30 Uhr <b>Bewegungspaket 1:</b> Gangbildanalyse, Balancetest, FMS (Functional Movement Screen) Dauer: insgesamt 60 min Mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse und des Physiotherapeutischen Lehrzentrums.		
		9:00 – 12:30 Uhr <b>Bewegungspaket 2:</b> Einstieg in das Fitness- und Gerätetraining Dauer insgesamt 60 min		9:00 – 12:30 Uhr <b>Bewegungspaket 2:</b> Einstieg in das Fitness- und Gerätetraining Dauer insgesamt 60 min

<p>Falkenbrunnen Kursraum Chemnitzer Str. 46b (UG)</p>	<p><b>Schnupperkurse</b></p>	<p>9:00 – 9:45 Uhr <b>Eigenkörpertraining</b></p> <p>10:00 – 10:45 Uhr <b>Entspannung – Körperwahrnehmung und Atmung mit Yoga-Elementen</b></p> <p>11:00 – 11:45 Uhr <b>Animal Sports</b> Mit freundlicher Unterstützung des Physiotherapeutischen Lehrzentrums.</p>		<p>9:00 – 9:45 Uhr <b>Wirbelsäulentraining unter besonderer Beachtung der Fascien</b></p> <p>10:00 – 10:45 Uhr <b>Entspannung – PMR progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen</b></p> <p>11:00 – 11:45 Uhr <b>Beinachsen- und Gleichgewichtstraining</b> Mit freundlicher Unterstützung des Physiotherapeutischen Lehrzentrums.</p>
<p>Treffpunkt am Beutlerpark</p>			<p>8:00 – 8:45 Uhr, 9:00 – 9:45 Uhr und 10:00 – 10:45 Uhr <b>Schnupperkurse Nordic Walking</b> Dauer jeweils 45 min Mit freundlicher Unterstützung des Physiotherapeutischen Lehrzentrums.</p>	

## Woche der Gesundheit 2022: HYBRIDE Veranstaltungen

Ort	Angebot	Dienstag, 22.11.2022	Mittwoch, 23.11.2022	Donnerstag, 24.11.2022
Hörsaalzentrum SR 301 Bergstraße 64	Vorträge	09:20 – 10:50 Uhr <b>Arbeit und Erholung im Gleichgewicht: Ein musikalisch-wissenschaftlicher Wegweiser</b> Dr. Johannes Wendsche (BAuA) & <b>Erholungsklima steigern: Arbeiten in einem erholungsförderlichen Umfeld</b> Tina Karabinski (TU Dresden)		09:20 – 10:20 Uhr <b>Studierende gut beraten an der TUD</b> Nicole Strauss und Cornelia Blum (TU Dresden)
				10:30 – 11:00 Uhr <b>Antrag auf Schwerbehinderung – Wie Sie eine Behinderung feststellen lassen</b> Roberto Lemmrich (TU Dresden)
		11:10 – 12:40 Uhr <b>Was hält uns gesund an der TU Dresden?</b> Prof. Andreas Seidler & Dr. Maria Girbig (TU Dresden)		11:10 – 12:40 Uhr <b>Auf dem Weg zur inklusiven Hochschule – Nachteilsausgleiche für Studierende mit Beeinträchtigungen</b> Prof. Gesine Marquardt (TU Dresden)
		13:00 – 14:30 Uhr <b>Streiten! Nur wie? Konflikte als Chance</b> Dr. Stephanie Rohac	13:00 – 14:30 Uhr <b>Aus Fehlern lernen, statt Schuldige zu suchen. Denkanstöße zur Optimierung der Fehlerkultur.</b> Robert Gründler (WissensImpuls)	13:00 – 14:30 Uhr <b>How to manage time – techniques, communication, recreation (auf Englisch)</b> Birgit Brand (TU Dresden)
		14:50 – 16:20 Uhr <b>Mobiles Arbeiten an der TU Dresden – Was darf ich, was nicht?</b> Kathleen Fischer (TU Dresden)	14:50 – 16:20 Uhr <b>Gesundheit im Team stärker verankern. Wie kann das durch gesunde Führung erreicht werden?</b> Robert Gründler (WissensImpuls)	14:50 – 16:20 Uhr <b>Authentisch, praktisch, gut? Wie uns Emotionale Kompetenzen und ein authentisches Teamklima psychisch gesund halten.</b> Dr. Denise Dörfel (TU Dresden)