

Tag der Gesundheit // 17. Juni 2026 // Angebote über alle Etagen

(sortiert nach Raumnummern)

EG

Garderobe Hörsaal 2 (Etage -1) – Mitmach-Angebote

10:00–15:00 Bewegte Pause (jeweils 15 min pro Kurseinheit)

E01 – Workshops und Vorträge

10:00–11:00 Konflikte als Chance

11:30–13:00 Workshop Non-violent Communication (NVC) after Marshall Rosenberg (Engl.)

13:30–15:30 Entdecke den Bambus in dir – Resilienztraining für Studierende

E03 – Check

10:00–16:00 Pupillographie

E05 – Checks

10:00–16:00 Stresstypenbestimmung

10:00–16:00 Körperanalysewaage

1. OG

101 – Schnupperkurse

10:00–10:45 Körper aktivieren – Entspannung kultivieren

11:00–11:45 Rückentraining und Balance

13:00–13:45 Core and control – strength your body – in Anlehnung an Pilates

14:00–14:45 Roll dich fit Schritt für Schritt – Krafttraining und Faszienrolle

15:00–15:45 Wirbelsäulengymnastik

103 – Schnupperkurse

10:00–10:45 HIIT me Baby one more time

11:00–11:45 Zusammen fit mit Eigenkörpergewicht

13:00–13:45 Denk-Akrobaten

14:00–14:45 Kraftkreis – Ganzkörperworkout im Dschungelabenteuer

15:00–15:45 Körper aktivieren – Entspannung kultivieren

105 – Schnupperkurse

10:00–10:45 Fit in Motion

11:00–11:45 Knochenpower Beinachsentraining – sicher stehen, sicher gehen

13:00–13:45 Step and Slay

14:00–14:45 HIIT me Baby one more time

15:00–15:45 Step and Slay

108 – Checks

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

109 – Schnupperkurs

10:00–10:45 Arbeitsplatzbewegung

11:00–11:45 Arbeitsplatzbewegung

14:00–14:45 Arbeitsplatzbewegung

2. OG

201 – Workshop/ Gesprächsrunde

10:00–11:30	Mut zum Lampenfieber – Umgang mit Ängsten vor Prüfungen und Vorträgen
13:00–14:00	Gesprächsrunde Kopfsache – so kommst du mental gestärkt durch stressvolle Zeiten

204 – Schnupperkurse

10:00–11:00	Mantra Yoga
11:15–12:15	Atem Yoga
12:30–13:30	Yin Yoga

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 – Check

10:00–16:00	Balance-Check
-------------	---------------

403 – Vorträge (zum Teil auch virtuell übertragen)

10:00–10:45	Kopfschmerz
12:45–13:45	Psychisch gesund durchs Studium – (wie) geht das?
14:00–15:00	Zwischen Studium, Arbeit und Alltag - Ein Wegweiser für mehr Erholung

405 – Schnupperkurse

10:30–11:45	Achtsamkeitskurs
12:30–13:45	Achtsamkeitskurs
14:30–15:45	Achtsamkeitskurs

Gesundheitsmarkt auf der Wiese hinter dem HSZ

Informationsstände *

10:00–16:00	Gesundheitsmarkt (findet bei schlechtem Wetter im Audimax statt)
-------------	--

Schnupperkurse Outdoor

10:00–10:45	Sticks and Steps – in Anlehnung an Nordic Walking im Beutlerpark
11:00–11:45	Sticks and Steps – in Anlehnung an Nordic Walking im Beutlerpark

Virtuelle Angebote

Virtuelle Vorträge

09:00–10:30	Regeneration - Jeden Tag erholt, ausgeschlafen und erfolgreich
11:00–11:45	Sucht? Das betrifft mich nicht... oder vielleicht doch?
11:00–12:00	Migräne und Depression
12:00–12:45	Stress besiegen mit Kopf und Körper
15:30–17:00	Mut zum Lampenfieber – Umgang mit Ängsten vor Prüfungen und Vorträgen

Virtuelle Checks

10:00–16:00	Resilienzcheckberatung
-------------	------------------------

*ohne Voranmeldung. Bitte melden Sie sich für alle weiteren Angebote an