

Veranstaltungen/ Workshops in den Wahlpflichtmodulen SoSe 2020

Themenbereich Gesundheit in Studium und Beruf				
	Titel	Lehrende	Einrichtung	Termine
1	Resilienztraining	Marina Schefer	Arbeits- und Organisationspsychologie	Mi. 03.06., 14-16 Uhr Fr. 12.06., 14-18 Uhr Fr. 26.06., 14-18 Uhr Fr. 10.07., 14-16 Uhr
2	Gesunde (Selbst-) Führung und Persönlichkeitsentwicklung in Studium und Beruf	Ralf Bolhaar	KoPro (über die Techniker Krankenkasse, wird voraussichtlich jedes Semester angeboten)	Fr. 24.04.2020, 14-18:30 Uhr Sa. 25.04.2020, 09:30-16:30 Uhr
3	Mentalstrategien im Studium. Ein Angebot der Techniker Krankenkasse (doppelte Anrechnung)	Patrick Hofschröder	KoPro (über die Techniker Krankenkasse)	Mo. 20./27.04./11./18.05./25.05./08.06. jeweils von 14-17 Uhr Sa. 09.05., 10-17 Uhr
Themenbereich Ernährung				
	Titel	Lehrende	Einrichtung	Termine
1	StudyFood focus	Sandra Kalter	QuEr vital	Fr. 26.06.2020, 10-17 Uhr
2	Sportgerechte Ernährung - Basics zur Ernährung im Sport	Sandra Kalter	QuEr vital (wird voraussichtlich jedes Semester angeboten)	Fr. 10.07.2020, 10-17 Uhr
3				

Veranstaltungen/ Workshops in den Wahlpflichtmodulen SoSe 2020

Themenbereich Umgang mit Belastungen				
	Titel	Lehrende	Einrichtung	Termine
1	Resilienztraining	Marina Schefer	Arbeits- und Organisationspsychologie	Mi. 03.06.20, 14-16 Uhr Fr. 12.06.20, 14-18 Uhr Fr. 26.06.20, 14-18 Uhr Fr. 10.07.20, 14-16 Uhr
2	Stresskompetenz – Mehr Gelassenheit und Sicherheit im Studium entwickeln	Julian Pichottka	KoPro (wird voraussichtlich jedes Semester angeboten)	Fr. 12.06.20, 13-19 Uhr Sa. 13.06.20, 09-17 Uhr
3	Mentalstrategien im Studium. Ein Angebot der Techniker Krankenkasse (doppelte Anrechnung)	Patrick Hofschröder	KoPro (über die Techniker Krankenkasse)	Mo. 20./27.04./11./18.05./25.05./08.06. jeweils von 14-17 Uhr Sa. 09.05., 10-17 Uhr
4	Cool down – Entspannt und gelassen durch's Studium	Stefan Biele	PSB (über die Techniker Krankenkasse/ adh)	10.06.2020 – 08.07.2020 mittwochs, 16-17:30 Uhr
Themenbereich Sport und Bewegung				
	Titel	Lehrende	Einrichtung	Termine
1	Bewegt studieren – Bewegungs-Kurzinterventionen des Pausenexpress (doppelte Anrechnung)	Marie-Charlotte Loose Corinne Ferié	Zentrum für Hochschulsport	12.06.20, 14-18 Uhr 13.06.20, 09:30-16 Uhr 26.06.20, 14-18 Uhr 27.06.20, 09:30-16 Uhr
2	„Train functional - perform better“. Einblicke in funktionelles Training für Studierende	Verena Landmeier	centrumed (über die Techniker Krankenkasse)	19.05.20, 11-14 Uhr 26.05.20, 11-14 Uhr