

TU Dresden // Tag der Gesundheit // 5. Juni 2024

Angebote über alle Etagen (sortiert nach Raumnummern)

EG Garderobe Hörsaal 2 10:00–12:00 Bewegte Pause (jeweils 20 min pro 13:00–16:00 Kurseinheit)	1. OG 101 – Checks 10:00–16:00 Functional movement screen 103 – Schnupperkurse 10:00–10:45 Breath, flow, relax – Atmung und Bewegung im Einklang 11:00–11:45 Geschmeidig wie ein Leopard – Faszientraining 13:00–13:45 Stärke deinen Rücken 14:00–14:45 Geschmeidig wie ein Leopard – Faszientraining 15:00–15:45 Stärke deinen Rücken 105 – Checks und Mitmachangebote 10:00–16:00 Laufbandanalyse 10:00–16:00 Fuß-Scan 108 – Checks 10:00–16:00 Gesundheitschecks (in englischer Sprache möglich)	2. OG 201 – Schnupperkurse 10:00–10:45 Mit Stärke leichter leben – das ist der HIIT! 11:00–11:45 Pezzen statt Hetzen – Training mit dem Pezziball 13:00–13:45 Gesund älter werden 14:00–14:45 Alles in Balance – Beinachsentraining und Core Stability 15:00–15:45 Pezzen statt Hetzen – Training mit dem Pezziball 204 – Schnupperkurse 10:00–10:45 Koordination und Gleichgewicht 11:00–11:45 Gut zu Fuß 13:00–13:45 Move up and down 14:00–14:45 Gut zu Fuß 15:00–15:45 Move up and down
E01 – Mitmachangebot und Infostand AOK Plus 10:00–16:00 Carrera-Bahn* 10:00–16:00 AOK-Plus-Infostand		
E02 – Infopunkt Tag der Gesundheit 10:00–16:00 Infopunkt Tag der Gesundheit		
E03 – Workshop und Infostand Techniker Krankenkasse 10:00–16:00 Infostand Techniker Krankenkasse 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, Mitmachangebot und Infostand BARMER 10:00–16:00 Infostand BARMER 10:00–16:00 Body Check/Körperanalysewaage 10:00–16:00 Kognitives Koordinationstraining 10:00–16:00 Cardio-Stress-Index		
Hörsaal 1 (Audimax) Informationsstände 10:00–16:00 Gesundheitsmarkt		
Hörsaal 2 Vortrag Andreas Niedrig 10:30–12:00 Motivation als Prävention		

* ohne Voranmeldung

Für alle anderen Angebote und Vorträge ist eine Anmeldung notwendig.

TU Dresden // Tag der Gesundheit // 5. Juni 2024

3. OG

301 –Workshops

10:00–10:45 Workshop „Auf die Plätze, fertig, los! Motivationsstrategien für mehr Bewegung im Alltag“

304 – Schnupperkurse

10:00–11:00 Einstieg in die Achtsamkeit
11:30–12:30 Einstieg in die Achtsamkeit
13:00–14:00 Einstieg in die Achtsamkeit

4. OG

401 – Vorträge

10:00–10:45 Das bewegte Gehirn: wie körperliche und geistige Aktivität das Gehirn jung hält
11:00–11:45 Bewegung und Krebsprävention
12:00–12:45 Fit im Kopf: Ein Vortrag zum Zusammenhang von Bewegung und Kopfschmerzen
13:00–13:45 Bewegung, der Schlüssel zu Gesundheit von Knochen und Gelenken
14:00–14:45 Psychisch gesund studieren – (wie) geht das?
15:00–15:45 Gute Bewegte Hochschullehre

403 – Vorträge

10:00–10:45 Die Rolle des Darms für die Gesundheit
11:00–11:45 Tagsüber Sitzmarathon und abends Couch Potato – Empfehlungen für mehr Bewegung und weniger Sitzen im Hochschulalltag
12:00–12:45 Pflegezeit – Entlastung für Angehörige
13:00–13:45 Du bist was du isst – Einfluss von Ernährung auf die Leistungsfähigkeit

Angebote Outdoor

Fläche hinterer Eingang HSZ zur Wiese

10:00–16:00 Fahrradcodierung Verkehrswacht
10:00–16:00 Mini Games

Fläche vorderer Eingang HSZ zur Bergstraße

10:00–16:00 Rollstuhlparcours

Schnupperkurse Treffpunkt:

Telefonzelle vor dem HSZ Seite Bergstraße

10:00–10:45 Immunstark
11:00–11:45 Puls Muss Runter – Finde innere Ruhe
13:00–13:45 Bewegung ist Leben – achtsam ins Lauftraining
14:00–14:45 Bewegung ist Leben – achtsam ins Lauftraining

* ohne Voranmeldung

Für alle anderen Angebote und Vorträge ist eine Anmeldung notwendig.