Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
501	Aquafitness	Mittwoch: 08:30 - 09:15, wöchentlich (ab 05.02.2025), Ort: (Unibad kleines Becken)	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
502	Indoor Cycling	Mittwoch: 08:00 - 09:30, wöchentlich (ab 09.04.2025), Ort: (Aktionsraum V)	Dr. phil. Silke Bakenhus
503	Vinyasa Yoga	Dienstag: 10:00 - 11:00, wöchentlich (ab 11.02.2025), Ort: (Aktionsraum V)	Laura Altenbach
504	Ein komplexes Körpertraining - Core+	Dienstag: 12:00 - 13:00, wöchentlich (ab 04.02.2025), Aktionsraum V, Ort: (Aktionsraum V)	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
505	(M) ein starker Rücken	Termine am Donnerstag, 27.02.2025 09:30 - 12:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltun gsgebäude)	Anne Ideler, im Auftrag der Techniker Krankenkasse
507	Gesunder Schlaf – fit mit Methode	Termine am Mittwoch, 12.03.2025 10:30 - 11:30, Ort: (Online-Plattform BigBlueButton)	Merlin von Mallinckrodt, In Kooperation mit der TK
509	NEU Der Darm als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden - wie eine ausgewogene Ernährung den Darm unterstützt	Termine am Donnerstag, 15.05.2025 10:00 - 11:30, Ort: (Online-Plattform BigBlueButton)	M. Sc Ökotrophologin Kirsten Meyer, Im Auftrag der TK
510	Indoor Cycling	Termine am Mittwoch, 17.09.2025, Mittwoch, 24.09.2025, Mittwoch, 01.10.2025, Mittwoch, 08.10.2025 08:15 - 09:45, Ort: (Aktionsraum 5)	Dr. phil. Silke Bakenhus

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
511	Erschöpfung verstehen und bewältigen	Termine am Mittwoch, 08.10.2025 10:00 - 11:00, Ort: (Online-Plattform BigBlueButton)	Dr. Nadine Binder, Trainerin und Coach
512	Handlungsstrategien im Umgang mit Erschöpfung: Gesunde Grenzen setzen, innere Stressoren bewältigen und die eigenen Akkus bewusst aufladen	Termine am Donnerstag, 16.10.2025 10:00 - 12:00, Ort: (Online-Plattform BigBlueButton)	Dr. Nadine Binder, Trainerin und Coach
513	Check-up EMG-Muskeltonusmessung Campus Haarentor	Termine am Donnerstag, 23.10.2025 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322a, Verwaltu ngsgebäude)	Techniker Krankenkassse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse
514	Check-up EMG-Muskeltonusmessung Campus Wechloy	Termine am Dienstag, 07.10.2025 09:00 - 17:00, Ort: (W02 2-216)	Techniker Krankenkassse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse
515	Einstieg in das MBSR-Achtsamkeitstraining: Ein zweiteiliger Workshop	Termine am Mittwoch, 15.10.2025, Mittwoch, 29.10.2025 15:30 - 17:00, Ort: (V01 3-322 (Verwaltun gsgebäude))	DiplPsych. Doris Cienciala
516	Mindful Media – Achtsamer Umgang mit digitalen Medien	Termine am Montag, 27.10.2025 09:00 - 10:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Nadine Wollenhaupt, Techniker Krankenkasse
517	Work-Life-Sleep-Balance	Termine am Donnerstag, 09.10.2025 08:30 - 13:30, Ort: (V03 0-M030/030A)	Nadine Wollenhaupt, Techniker Krankenkasse
518	Check-up Pupillographie – Schlafanalyse, Campus Haarentor	Termine am Donnerstag, 02.10.2025 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322a, Verwaltu ngsgebäude)	Techniker Krankenkassse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse
519	Check-up Pupillographie – Schlafanalyse, Campus Wechloy	Termine am Montag, 06.10.2025 09:00 - 17:00, Ort: (W02 2-216)	Techniker Krankenkassse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse

5. Fokus Gesundheit (Jahr 2025) 19 Veranstaltungen

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
520	Selbstfürsorge in der Arbeitswelt – Für mehr Balance und Resilienz im Berufsleben	Termine am Dienstag, 21.10.2025 10:00 - 12:00, Ort: (A15 1-102)	
521	Psychische Gesundheit trotz Krisenzeiten	Termine am Donnerstag, 23.10.2025 09:00 - 10:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	DiplPsych. Katharina Mikus, Psychologische Psychotherapeutin