

5. Fokus Gesundheit (Jahr 2026) 35 Veranstaltungen

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
501	Aquafitness	Termine am Monday, 09.02.2026, Monday, 16.02.2026, Monday, 23.02.2026, Monday, 02.03.2026, Monday, 09.03.2026 11:30 - 12:15, Ort: (Uni Bad, Kleines Becken)	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
502	Indoor Cycling	Termine am Wednesday, 25.02.2026, Wednesday, 04.03.2026, Wednesday, 11.03.2026, Wednesday, 18.03.2026 08:30 - 10:00, Ort: (Aktionsraum AK5)	Dr. phil. Silke Bakenhus
503	Ein komplexes Körpertraining - Core+	Termine am Thursday, 05.02.2026, Thursday, 12.02.2026, Thursday, 19.02.2026, Thursday, 26.02.2026, Thursday, 05.03.2026, Thursday, 12.03.2026 08:00 - 09:00, Ort: (Aktionsraum AK5)	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
504	Auftaktveranstaltung: Herzinfarkt und Schlaganfall: Risiken erkennen – Symptome richtig deuten	Termine am Tuesday, 03.03.2026 10:00 - 11:00, Ort: (hybrid: BIS-Saal / Onlineplattform BigBlueButton)	Dr. med. Katrin Wüstenbecker, Ärztliche Leitung Klinisches Trainingszentrum UOL

5. Fokus Gesundheit (Jahr 2026) 35 Veranstaltungen

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
505	Klettern und Bouldern zur Förderung der Herz-Kreislauf-Fitness und als Ausgleich zum Arbeitstag	Termine am Wednesday, 04.03.2026, Wednesday, 11.03.2026, Wednesday, 18.03.2026, Wednesday, 25.03.2026 15:00 - 17:00, Ort: (Sportzentrum, Spielhalle)	Heie Ludewig, Sportlehrer und Kletterbetreuer DAV
506	Checkup Seisмоfit Fitnessmessung (Campus Wechloy)	Termine am Thursday, 12.03.2026 09:00 - 17:00, Ort: (W02 2-216)	Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner Techniker Krankenkasse, GiB Gesundheit in Bewegung
507	RV FIT – Prävention, die in dein Leben passt	Termine am Tuesday, 14.04.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Felix Eisberg, Abteilungsleiter Prävention und Nachsorge Reha-Zentrum OL
508	Konzentration und Fokus - Stressmanagement im Arbeitsalltag durch Life Kinetik	Termine am Monday, 13.04.2026, Monday, 20.04.2026, Monday, 27.04.2026, Monday, 04.05.2026, Monday, 11.05.2026, Monday, 18.05.2026, Monday, 01.06.2026 11:30 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Stefan Müller, Lifekinetiktrainer
509	Hunger, Appetit und Sättigung – Was machen hochverarbeitete Lebensmittel mit uns und unserem Herzen?	Termine am Thursday, 16.04.2026 14:00 - 16:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltung gsgebäude)	Dr. Elke Strangmann, Abteilungsleitung Ernährungstherapie, Rehabilitationszentrum OL
510	Frauenherzen - Aktiv werden für die Gesundheit	Termine am Tuesday, 21.04.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Leslie Haritz, Präventionsberaterin, Institut Caterva, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner Techniker Krankenkasse
511	Erste Hilfe kompakt: Fokus Herzgesundheit	Termine am Thursday, 23.04.2026 09:30 - 11:30, Ort: (V03 2-M222)	Martin Plump, Deutsches Rotes Kreuz

5. Fokus Gesundheit (Jahr 2026) 35 Veranstaltungen

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
512	Erste Hilfe kompakt: Fokus Herzgesundheit	Termine am Thursday, 23.04.2026 13:00 - 15:00, Ort: (V03 2-M222)	Martin Plump, Deutsches Rotes Kreuz
513	Männerherzen - Aktiv werden für die Gesundheit	Termine am Friday, 24.04.2026 08:30 - 10:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Markus Schnare, Präventionsberater, Institut Caterva, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse
514	Herz & Psyche - Wie Glück, Gelassenheit und Lachen unsere Herzgesundheit stärken	Termine am Wednesday, 06.05.2026 10:00 - 12:00, Ort: (A15 1-102)	Christina Hocke
515	Tief durchatmen: Der richtige Umgang mit Wut und negativen Gefühlen	Termine am Tuesday, 12.05.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Tomma Hangen
516	Herzgesunde Ernährung – Was bedeutet das?	Termine am Thursday, 28.05.2026 10:00 - 12:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltun gsgebäude)	Dr. Elke Strangmann, Abteilungsleitung Ernährungstherapie, Rehabilitationszentrum OL
517	Checkup Cardio-Stresstest (Campus Haarentor)	Termine am Tuesday, 02.06.2026 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322a, Verwaltu ngsgebäude)	Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, GiB Gesundheit in Bewegung
518	Zwischen Genuss und Risiko: Salz und Zucker im Fokus der Herzgesundheit	Termine am Thursday, 04.06.2026 09:30 - 11:00, Ort: (hybrid: V01 3-322, Verwaltun gsgebäude / Onlineplattform BigBlueButton)	Grit Petershagen, Treffpunkt Ernährung, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse
519	Checkup Seisomfit Fitnessmessung (Campus Haarentor)	Termine am Thursday, 11.06.2026 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322a, Verwaltu ngsgebäude)	Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, GiB Gesundheit in Bewegung
520	Gesunde Gewohnheiten, die bleiben	Termine am Thursday, 18.06.2026 09:00 - 13:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltun gsgebäude)	Dr. Nadine Binder, Trainerin und Coach

5. Fokus Gesundheit (Jahr 2026) 35 Veranstaltungen

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
521	Checkup Herzgesundheit - 1	Termine am Wednesday, 01.04.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)	Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin
522	Checkup Herzgesundheit - 2	Termine am Wednesday, 08.04.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)	Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin
523	Checkup Herzgesundheit - 3	Termine am Wednesday, 29.04.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)	Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin
524	Checkup Herzgesundheit - 4	Termine am Friday, 08.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)	Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin
525	Checkup Herzgesundheit - 5	Termine am Friday, 22.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)	Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin
526	Checkup Herzgesundheit - 6	Termine am Wednesday, 27.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)	Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin
527	Checkup Herzgesundheit - 7	Termine am Wednesday, 03.06.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)	Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin
528	Checkup Herzgesundheit - 8	Termine am Wednesday, 24.06.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)	Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin

5. Fokus Gesundheit (Jahr 2026) 35 Veranstaltungen

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
529	Geräteunterstütztes Krafttraining zum kontrollierten Muskelaufbau	Termine am Thursday, 09.04.2026, Thursday, 16.04.2026, Thursday, 23.04.2026, Thursday, 30.04.2026, Thursday, 07.05.2026 08:30 - 10:00, Ort: (studiO)	Janto Klunder
530	Tief durchatmen: Der richtige Umgang mit Wut und negativen Gefühlen	Termine am Wednesday, 17.06.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Tomma Hangen
531	Frauenherzen - Aktiv werden für die Gesundheit	Termine am Wednesday, 29.04.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Leslie Haritz, Präventionsberaterin, Institut Caterva, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse
532	Isa: Eine künstliche Intelligenz als persönlicher Gesundheitscoach - Kickoff Vortrag	Termine am Thursday, 21.05.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, Lukas Heck, Deep Care
533	Geräteunterstütztes Krafttraining zum kontrollierten Muskelaufbau	Termine am Tuesday, 02.06.2026, Tuesday, 09.06.2026, Tuesday, 16.06.2026, Tuesday, 23.06.2026, Tuesday, 30.06.2026 08:00 - 09:30, Ort: (studiO)	Lilly McGrath

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
534	Indoor Cycling für Beschäftigte - Einsteiger*innenkurs	Termine am Thursday, 21.05.2026, Thursday, 28.05.2026, Thursday, 04.06.2026, Thursday, 11.06.2026, Thursday, 18.06.2026, Thursday, 25.06.2026, Thursday, 02.07.2026, Thursday, 09.07.2026 12:45 - 13:45, Ort: (Aktionsraum AK5 - Gebäude FT (Forschungs- und Trainingszen- trum))	Nico Karius
535	(Mannschafts-) Sport als Schlüssel zur Herzgesundheit	Termine am Tuesday, 23.06.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)	Armin Weers, Universitätsklinik für Innere Medizin - Kardiologie