



E-Health-Week @Campus-Düsseldorf



Servus an alle Studierenden in Düsseldorf!

Ihr wisst es genau – dieses Jahr kam alles anders..., denn:

- ihr studiert viel@home und dennoch sind Ergonomie und Resilienz für die meisten von euch Fachchinesisch.
 - ihr habt gesessen und gegessen wie die Weltmeister! Spontane Workouts zwischen den Lernphasen waren aber meist Fehlanzeige.
 - und bei all dem Stress habt Ihr ganz vergessen, gesund zu essen und euer Immunsystem zu stärken.
- ✓ Zwischenbilanz für 2020: eher gestresst und alles andere als topfit.
✓ Strategie für 2021: bewegter und gesünder Studieren!

Der Hochschulsport Düsseldorf & das TK-CampusTeam stellen vor:

Die 1. E-Health-Week @ Campus-Düsseldorf Gesundheitsangebot(e) anklicken und teilnehmen - kostenfrei!

| Uhrzeit | Mittwoch 9.12.2020 | Donnerstag 10.12.2020 | Freitag 11.12.2020 |
|-----------------|--|--|-------------------------------|
| 11:30-12:00 Uhr | Vortrag Home Fitness | | |
| 12:00-12:30 Uhr | Aktive Pause | Aktive Pause | Aktive Pause |
| 13:00-14:00 Uhr | Resilienz - Widerstands- fähigkeit stärken | Clever essen für das Immun- system | Rückenwebinar |
| 15:00-16:00 Uhr | Resilienz - Widerstands- fähigkeit stärken | Von Brainfood und Curry- wurst | Rückenwebinar |

Jetzt NEU!

"JoinTeam - App"

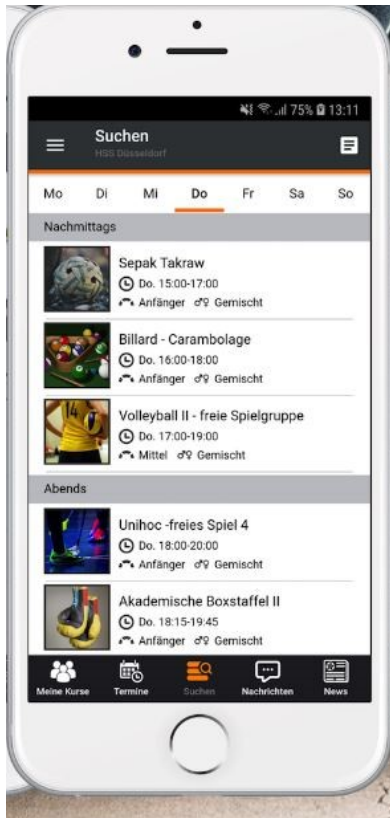
Mit JoinTeam, der mobilen Hochschulsport Applikation, machen wir den Hochschulsport Düsseldorf digital.

Nützliche Funktionen wie den Newsfeed, der Sportwochenplan, die Teilnahmefunktion mit interaktiven Terminmanager inklusive Chat, soll die Kommunikation zwischen Hochschule und Studierenden fördern und die Organisation vereinfachen.

1. App installieren

2. registrieren

3. perfekt trainieren



JoinTeam - Deine Plattform für Hochschulsport

Entdecke mit der Hochschulsport App JoinTeam das Sportangebot deiner Hochschule, buche bequem deinen Lieblingskurs und chatte mit deinen Kommilitonen.

[Google Store](#) [Apple Store](#)

Fitness mit Florian Szupories



Ich bin der Florian und eurer persönlicher Fitnesstrainer während unserer Veranstaltung.

Die vielen Vorteile von Bewegung und einer guten Fitness werde ich euch in Theorie und vor allem in der Praxis wiedergeben.

In meinem Vortrag erfahrt ihr, wieviel euch ein wenig Sport bzw. körperliche Aktivität am Tag bringt. Zudem gibt es bessere Noten im Studium.

Lasst uns in Theorie und Praxis zusammen durchstarten!

Online-Impulsvortrag "Home-Fitness"

Studierende sind fit und kennen keine Rückenschmerzen? Schön wärs! Unser Alter schützt uns nicht automatisch - wir müssen schon etwas für die Gesundheit tun..

Zusammen gehen wir diesem Mythos nach, besprechen das Konzept für ein besseres Fitnessgefühl und machen mit der praktischen Anwendung einen ersten Schritt in diese Richtung.

Online-Workout "Aktive Pause"

Mit dem Handy in die aktive Mittagspause? Warum nicht - dieses Sportgerät hat doch jeder dabei. Ich zeige euch, wie einfach das ist!

Resilienz mit Kathrin Lethert



Ich bin begeisterte Psychologin (M.Sc.) und brenne für die Themen Ressourcenstärkung und Gesundheitsförderung!

Ich helfe euch dabei, die richtigen Werkzeuge kennen zu lernen und anwenden zu können.

Ziel: mit gestärkten Ressourcen auch in belastenden, stressigen Situationen euer wahres Potenzial zeigen und zufrieden sein!

[Online-Impulsvortrag - Resilienz: Impulse zur Ressourcenstärkung](#)

Resiliente Personen zeichnet aus, dass sie Probleme und Rückschläge emotional gut bewältigen und mindestens genauso stark wie vorher nach vorne blicken können. In diesem Online-Workshop erwarten euch:

- Was ist Resilienz?
- Verschiedene Ansatzpunkte im Stressgeschehen
- Tipps, um förderlicher zu denken
- Eigene Kraftquellen erkunden & stärken

Ernährung mit Anja Jung



Mein Name ist Anja Jung, ich bin Diplom-Oecotrophologin und zertifizierte Ernährungs-beraterin/DGE. Seit 2008 bin ich freiberufliche Ernährungsberaterin und -therapeutin mit einer eigenen Beratungspraxis.

[Online-Impulsvortrag: „Clever essen für das Immunsystem“](#)

Der Vortrag liefert zunächst eine kurze Einführung in das Thema Ernährung im Alltag und bei überwiegend sitzender Tätigkeit.

Was ist so schwierig in der immunschwachen Zeit? Im Weiteren werden die saisonalen Lebensmittel in Bezug auf Ihre Nährstoffe vorgestellt und welche das Immunsystem fit halten. Auch längerfristige Faktoren, wie zum Beispiel die Unterstützung einer gesunden Darmbakterienzusammensetzung, werden angesprochen.

[Online-Impulsvortrag " Von Brainfood und Currywurst"](#)

Integration einer gesunden Ernährung in einen stressigen Alltag und viel sitzender Tätigkeit fällt oft schwer; wie man mit Hilfe der Mahlzeitengestaltung und -frequenz Einfluss auf Leistungshöhen und -tiefen nehmen kann, soll in diesem Webinar besprochen werden; auch das Thema Stressessen wird berücksichtigt und es werden praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag vermittelt.

Rückenwebinar mit Christian Terstappen



Ich heiße Christian Terstappen, bin Physiotherapeut und wurde am Universitätsklinikum Aachen ausgebildet. Momentan arbeite ich stundenweise in einer Physiotherapie-Praxis in Aachen mit dem Schwerpunkt auf der Behandlung von Rückenproblematiken und Schmerzpatienten und bin im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse und anderen Physiotherapeuten selbstständig tätig.

Online-Impulsvortrag "Rückenwebinar"

- Aufklärung über die anatomischen Zusammenhänge des Körpers
- Ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Aktive Bewegungsübungen zur Bewegten Pause am Arbeitsplatz (inkl. Übungsskript)
- Im Videokonferenz-Format wird Wissen vermittelt, Übungen aktiv durchgeführt und Fragen zum Thema Rückengesundheit beantwortet.

Ein geringer Zeitaufwand, um eine individuelle Verbesserung des Arbeitsplatzes zu ermöglichen.

Fragen zur E-Health-Week?

TK-Campus-Team Düsseldorf



Kristina Langer

kristina.langer@tk.de

0151 - 14 53 49 89

[Beratung auf dem
Campus der HS D](#)



Goran Ivic

goran.ivic@tk.de

01 51 - 14 53 49 29

[Beratung auf dem
Campus der HHU](#)