

Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements



FÜR STUDIERENDE

01.01. – 31.01.2024



Aktive Bewegungspause via Zoom

Immer montags kostenfrei und online von 09 – 09:20 Uhr



Psychisch Fit Studieren

kostenloses Onlineseminar für einen erfolgreichen Umgang mit mentalem Stress | Termin: 16.01.2024; 18 – 20 Uhr, via Zoom

Keine Vorherige Anmeldung notwendig!



Gesunde Ernährung mit wenig finanziellen Ressourcen

kostenloses Onlineseminar mit Wissensvermittlung über gesunde Ernährung und praktischen Tipps für den Studienalltag

Termin: 08.01.2024; 17 – 20 Uhr via Zoom



Work – Life – Balance im Studium

Präsenzseminar u.a. über den Umgang mit Prüfungsstress und die sinnvolle Strukturierung des Studienalltags für weniger Stress und mehr Effizienz

Termine: 08.01. | 15.01. | 22.01.; 15 – 17 Uhr | Seminarraum Uni – Sporthalle

Vorherige Anmeldung notwendig!

Weitere Angebote

Suchtberatung für Studierende | Psychologische Erstberatung

Save the Date

29.05.2024 Gesundheitstag für Studierende und Mitarbeitende

