

Übersicht Vorträge & Workshops

	Vorträge		Workshops				
Zeit	Hörsaal 1	Hörsaal 2	Halle I E	Seminarraum 1	Mutifunktionsraum	Outdoor Treffpunkt Haupteingang	Seminarraum 3
9:15 Uhr	Begrüßung durch die Kanzlerin der Universität, Christina Leib (Halle 1)						
9:30 – 9:45 Uhr	Stöbern an den Informationsständen (Halle 1)						
9:45 – 10:15 Uhr	Gesunder Schlaf als Superpower, Teil 1: Allgemeine Infos (Richard Möllers)	Healthy aging - ein hohes Alter gesund erreichen (Prof. Dr. med. Ahlgrim)	Aikido		PausenExpress	Sportliches Gehen / Power Walking	Durchgehender Kurs: Thai-Massage 09:45 – 12.15 Uhr
10:30 – 11:00 Uhr	Gesunder Schlaf als Superpower, Teil 2: Handlungsempfehlungen (Richard Möllers)	Auswirkungen von Bewegungsmangel auf die körperliche Fitness, Übergewicht, Adipositas und schulische Leistung von Kindern und Jugendlichen. (Vertretung: Prof. Dr. Gehring)	Aikido	Thai Chi und aufrechte Körperhaltung	PausenExpress	Nordic Walking	
11:15 – 11:45 Uhr	Stress verstehen, bevor er krank macht (Sophia Sachs & Yannik Rieder)	Körperwahrnehmung. Was sie ist und was wir von ihr lernen können (Eva Steißlinger)	Pilates	Qigong und Nacken-Rücken-Schulter Entspannung	Sensomotorisches Training	Nordic Walking	
12:00 – 12:30 Uhr	die Macht unserer Gedanken. Psychosomatik, Kognition und Resilienz (Mila Urschbach)		Atembalance		Sensomotorisches Training	Sportliches Gehen / Power Walking	
12:30 – 13:00 Uhr	Unterstützung für Beschäftigte mit Pflegeverantwortung (Verena Kremling)						