

## Hybride Gesundheitswoche 22.-26.01.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
07:00-07:30								
07:30-08:00								
08:00-08:30	RelaXpress - bis 08.45 Uhr (Frau Valerie Flintrop)				Wake-up Yoga (Frau Inna Gleim)			
08:30-09:00								
09:00-09:30		Apollo Mobil Augenuntersuchung am Uni Hauptgebäude						
09:30-10:00	Sichere und gesunde Bildschirmarbeit (Herr Wolfgang Rothe)							
10:00-10:30						Achtsamkeit und Meditation im Alltag (Herr Dr. Ulrich Ott)		
10:30-11:00							Wo finde ich welche Hilfe? Überblick über die Beratungslandschaft in und um Gießen (Herr Christoph Balasch)	
11:00-11:30	Stoffwechseltricks durch Ernährung und Bewegung (Herr Prof. Dr. rer. nat. Karsten Krüger)					Psychische Gesundheit & Belastungsfaktoren – Kein Stress ist auch keine Lösung - bis 12.15 Uhr (Frau Diane Manz)		Grundlagen der Stressbewältigung (Herr Nidal Ghandour)
11:30-12:00								
12:00-12:30							Angststörungen und Panikattacken - bis 12.45 Uhr (Frau Diane Manz)	
12:30-13:00	Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) (Frau Dr. Psych. Daniela Harnacke)							Sucht am Arbeitsplatz - verstehen & handeln (Frau Miriam Schäfer)
13:00-13:30								
13:30-14:00							Pausenexpress (Frau Victoria Klein)	
14:00-14:30						Muskeln - die Apotheke des Körpers. Warum Muskeln so wichtig sind für unsere Fitness und Gesundheit (Herr Prof. Dr. Ingo Froböse)		
14:30-15:00								
15:00-15:30								
15:30-16:00								
16:00-16:30								
16:30-17:00								

Bewegungsangebote

Vorträge

Apollo Mobil