

Jetzt anmelden!

Onlineforum:

Psychisch fit studieren

Wann?

Montag **30. Mai**, um **18:30-20:30 Uhr**

Psychisch fit und gesund durchs Studium zu kommen kann angesichts von Lern- und Prüfungsstress wirklich herausfordern sein.

Aber es geht!

Wie ihr das schaffen könnt, erfahrt ihr im Onlineforum „Psychisch fit studieren“.

Dort lernt ihr Menschen kennen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben. Außerdem erfahrt ihr mehr über Warnsignale für psychische Krisen, Strategien zur Krisenbewältigung und darüber, welche Unterstützungsmöglichkeiten ihr vor Ort nutzen könnt.



QR-Code scannen und anmelden!



HS AALEN – ALLES FIT!

Gesundheitsnachmittag

» 2. JUNI 2022 «
AB 11:30 UHR

Foyer Beethovenstr.

Gesundheitswerkstatt

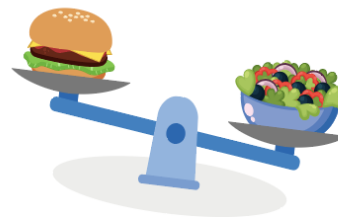
» 14:00-16:00 Uhr «

Wir freuen uns
auf euch!

PROGRAMMÜBERSICHT

- » **11:45-12:15 Uhr**
Sabine Schmid
Impulsvortrag Brainfood
- » **13:20-13:40 Uhr**
Aalener Sportallianz
Bewegte Pause
- » **13:45-14:45 Uhr**
Jonas Löbert
Vortrag „Intelligent Trainieren“
- » **14:00-16:00 Uhr**
Amelie Bauder
Gesundheitswerkstatt
(mit Anmeldung)
- » **15:00-16:00 Uhr**
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Alkoholsucht - Aus Sicht eines
Betroffenen
- » **15:20-15:40 Uhr**
Aalener Sportallianz
Bewegte Pause
- » **16:00-17:00 Uhr**
Alex Glöckle
Aktiv-Workshop „Think faster move
better“

Mehr Infos unter www.hs-aalen.de/termine



- » **Verpflegung** (kostenlos)
Smoothiebar & gesunde Snacks
- » **Augenscreening**
mit Terminvereinbarung
- » **Kraftmessplatte**
- » **Verschiedene Infostände**



Workshop „Gesundheitswerkstatt“

Eure Möglichkeit gemeinsam in der Gruppe **Ideen, Verbesserungsvorschläge und Wünsche** rund um das **Thema Gesundheit an der Hochschule** zu sammeln
– Die Chance, euch aktiv für eure Gesundheit und ein gesundes Studium einzubringen

Wann?

Am 02. Juni von 14:00-16:00 Uhr

Wo?

In der Hochschule Aalen
(Beethovenstraße 1); Raum wird noch bekannt gegeben

[Anmeldung Gesundheitswerkstatt](#)

