



Programm

Digitale Gesundheitswoche

25. 10. – 29.10. 2021, 9.00 – 19.30 Uhr

Ernährung

Montag, 25.10.2021

- Leichte Mittagssnacks zubereiten
11.00 – 12.00 Uhr, Veranstalter: Techniker
Krankenkasse
- Aktive Pause – Auftanken & Entspannen
in 30 Minuten
12.00 – 12.30 Uhr, Beatrice Amar
- Mit Leichtigkeit zur gesunden Ernährung
18.00 – 19.30 Uhr, Lena Kadlec

Gesund mit Humor & Kreativität

Dienstag, 26.10.2021

- Lachyoga
9.00 – 10.00 Uhr, Ela Narjes
- Aktive Pause – Auftanken & Entspannen
in 30 Minuten
12.00 – 12.30 Uhr, Beatrice Amar
- Kraftquelle Humor in der Betreuung
pflegebedürftiger Angehörigen
15.00 – 16.00 Uhr, Markus Proske
- Handpan / Hang Drum Workshop
17.30 – 19.30 Uhr, Ranvita Hahn
(verlegt auf Mittwoch den 03.11.21)

Stressprävention

Mittwoch, 27.10.2021

- Impulsvortrag Genusstraining –
»Mit allen Sinnen leben«
10.00 – 11.00 Uhr, Rafaela Devora Gamber
- ■ Aktive Pause – Auftanken & Entspannen
in 30 Minuten
12.00 – 12.30 Uhr, Beatrice Amar
- ■ Vortrag Augenentspannung am PC
13.00 – 14.00 Uhr, Samia Rachid
- ■ Lecture Eye relaxation on the PC (Englisch)
18.00 – 19.00 Uhr, Samia Rachid

Bewegung

Donnerstag, 28.10.2021

- Körper und Geist auf Trab
10.00 – 11.15 Uhr, Ingo Froböse
- ■ Übungen Augenentspannung am PC
12.00 – 12.30 Uhr, Samia Rachid
- ■ Boxen für Einsteiger:innen
16.00 – 17.00 Uhr, Martin Schneider
- ■ Yoga auf dem Stuhl und am Schreibtisch
17.15 – 18.45 Uhr, Suzanne Josek
- ■ Brain Fit
09.00 – 18.30 Uhr (Einzeltermine à 20 Min.)
Veranstalter: Barmer
Terminbuchung: <https://bgm-termintool.de/asnBV>

Die Teilnahme an der Gesundheitswoche ist für Beschäftigte kostenfrei und soll seitens Ihres / Ihrer Vorgesetzten im Rahmen der Arbeitszeit und unter Berücksichtigung der dienstlichen Belange ermöglicht werden.
Die Angebote nach Dienstzeit (16.00 Uhr) gelten als Freizeit.

- = für Beschäftigte
- ■ = für Studierende

Achtsam mit sich und anderen

Freitag, 29.10.2021

- »Bildschirm und kein Ende! – Was macht das mit mir?« Teil 1 – Impulsvortrag
11.00 – 11.45 Uhr, Werner Hübner
- ■ Übungen Augenentspannung am PC
12.00 – 12.30 Uhr, Samia Rachid
- »Bildschirm und kein Ende! – Was macht das mit mir?« Teil 2 – Phantasiereise zu meinen Quellen
13.00 – 13.45 Uhr, Werner Hübner
- ■ Vortrag »Selbstmitgefühl«
16.00 – 17.30 Uhr, Alexander Kopp
- ■ Achtsamkeit in (Paar) Beziehungen
17.15 – 18.45 Uhr, Stephan Maey
- ■ Lecture »Selfcompassion« (Englisch)
18.00 – 19.30 Uhr, Alexander Kopp

Kontakt Beschäftigte
Sylvia van Heukelum
T: +49 221-8275-2908
E: gesundheit@th-koeln.de
[Forum Gesundheit TH Köln](#) ↗

Kontakt Studierende
Rafaela Devora Gamber
T: +49 221-8275-4100
E: gesundheit@asta.th-koeln.de
[Digitale Gesundheitswoche für Studierende](#) ↗

Die Veranstaltung ist eine Kooperation des Forum Gesundheit und dem AStA der TH Köln.



asta
TH Köln

Technology
Arts Sciences
TH Köln