

JADE HOCHSCHULE

Wilhelmshaven Oldenburg Elsfleth



Dein Kontakt zum Studentischen Gesundheitsmanagement

Hast du Anregungen, Wünsche, Fragen oder möchtest du dich einbringen, dann komme gerne auf mich zu. Wir können auch einen persönlichen Termin vor Ort vereinbaren.

Esther Grabau 0441 7708-3527

sgm@jade-hs.de

Jade Hochschule

Wilhelmshaven/Oldenburg/Elsfleth
Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM)
Friedrich-Paffrath-Straße 101

26389 Wilhelmshaven
Tel +49 441 7708-3527
E-Mail sgm@jade-hs.de



jade-hs.de/sgm

Dieser Flyer wurde nach bestem Wissen erarbeitet. Rechtliche Ansprüche können aus dem Inhalt nicht abgeleitet werden. Änderungen vorbehalten. Stand 07/2025

Studentisches Gesundheitsmanagement



Gut durchs Studium kommen

Gesünder und fitter studieren



JADE HOCHSCHULE
Wilhelmshaven Oldenburg Elsfleth

Besser studieren



Liebe Studierender,

ein Studium ist nicht immer nur ein Vergnügen, sondern stellt oftmals eine echte Herausforderung da.

Viele von euch fühlen sich gestresst oder belastet und stellen sich folgende Fragen: Wie soll ich das Studium finanzieren, wie soll ich den Nebenjob mit Studium oder der Familie vereinbaren, wie den Leistungs-/Zeitdruck bewältigen und vieles andere mehr. Dadurch können z.B. körperliche und/oder psychische Beschwerden entstehen oder sich verstärken.

Wir, das studentische Gesundheitsmanagement, haben das Ziel, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu fördern. Wir unterstützen dich darin den Studienalltag gesünder und ausgeglichener zu gestalten. Dies umfasst die körperliche, geistige und soziale Gesundheit sowie die Förderung von einer Gesundheitskompetenz.



Wir bieten dir Vorträge, Workshops zum Thema Bewegung und Entspannung, gesunde Ernährung, eine große Auswahl an Hochschulsportarten (Zentrales Veranstaltungsmanagement), Beratung und Coachings und vieles mehr an.

Weitere Themen und Informationen findest du auf unserer Webseite des studentischen Gesundheitsmanagements



jade-hs.de/sgm