Gesundheitstage vom 6. bis 8. Mai

Online und in Präsenz

Gesundheitstage 2025

Code scannen oder anklicken, um an den Online-Veranstaltungen teilzunehmen

Programm

Datum	Uhrzeit	Thema
6. Mai (Di.)	09:00	Eröffnung im Foyer Campus Wilhelmshaven durch den HVP Dr. Bert Albers
	09:00 - 14:30	Infomeile Foyer Campus Wilhelmshaven (mit der Postkarte der Gesundheitstage Stempel sammeln)
	09:00 - 14:30	DKMS Typisierungsaktion am Stand des AStAs (Infomeile)
	09:00 - 17:00	„Wirbelsäulenscreening“, Campus Wilhelmshaven, H214
	09:00 - 17:00	Screening „Cardio Stresstest“, Campus Wilhelmshaven, V117
	13:30	Verlosung am BGM/SGM Stand auf der Infomeile (Postkartenaktion - Stempel sammeln)
	14:15 - 14:45	Yogaquickies für Büro und Alltag, H213
	15:00 - 17:00	Persönliche Ressourcen stärken - Strategien für mehr Stressresilienz, ... Online
7. Mai (Mi.)	09:00 - 10:15	Stresskompetenz und Immunsystem stärken mit Vitamin D und Omega 3, Online
	10:30 - 12:30	Stessbewältigung und Immunsystem, Online Workshop
	12:45 - 13:45	Burn on Prävention, Online
	14:15 - 15:15	Selbstregulation und mentale Gesundheit, Online Workshop
8. Mai (Do.)	09:00 - 10:30	Gesunde Ernährung durch Meal Prep, Online; anschließend individuelle Ernährungsberatung (bitte dafür vorher über die Seite anmelden)
	10:30 - 11:15	Life Kinetik Gehirntraining mit Bewegung, Online
	11:30 - 12:30	Einführung Progressive Muskelentspannung, Online
	12:30 - 13:30	Immunsystem stärken im Dialog mit Atmung, Campus Oldenburg, Wiese vor der Gedenkhalle
	14:30 - 15:30	Stress - wie belastet bin ich? Fragen zur Selbstreflexion, Online
	16:00 - 17:00	Einführung Autogenes Training, Online

JADE HOCHSCHULE
Wilhelmshaven Oldenburg Elsfleth

Jade Hochschule
Wilhelmshaven/Oldenburg/Elsfleth
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Friedrich-Paffrath-Str. 101
26389 Wilhelmshaven
jade-hs.de/gesundheitstage

Besser studieren