

Gesundheitstag am Campus Hennef für Auszubildende und Studierende



Mittwoch, 22.01.2025
Beginn: 17:00 Uhr, Aula

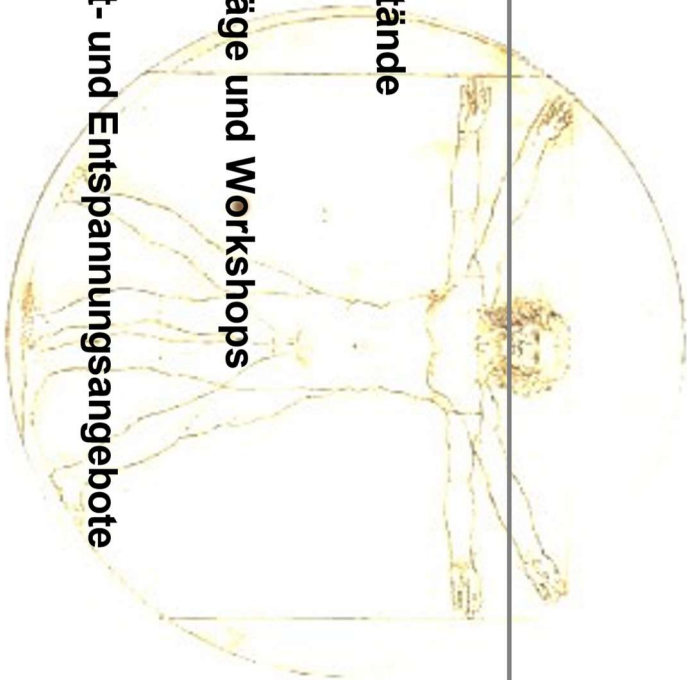
Aktivitätenpass

Name: _____

① Infostände

② Vorträge und Workshops

③ Sport- und Entspannungsangebote



Programm - kurzfristige Änderungen vorbehalten

17:00 Uhr	Begrüßung, Aula Angelika Groha-Salbert, Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung Vincenzo Cusumano, Hochschule Bonn-Rhein-Sieg
17:30 Uhr	1. Session: Infostände, Vorträge und Workshops
18:15 Uhr	2. Session: infostände, Vorträge und Workshops
20:00 Uhr	Tombola und Verabschiedung

Das Abendessen findet während der gewohnten Zeit in der Mensa statt.

Infostände (vor der Aula)

Familienberatungsstelle Hennef	Beratungsangebot für junge Erwachsene (bis 18:30 Uhr)
Techniker Krankenkasse	Back-Check Rückentest mit Auswertung
KRONOS Aktivclub	Körperanalyse mit individueller Beratung
Check•it Beratungsstelle Sexualität und Gesundheit im Rhein-Sieg-Kreis	Hier dreht sich alles um sexuelle Gesundheit, HIV/STI-Prävention und LSBTIQ*-Themen. Außerdem kannst du dir eine unserer Postkarten für den WG-Kühlschrank sichern oder deinen eigenen Schlüsselanhänger gestalten.
B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH	KICO – der KI-Gesundheitscoach am Schreibtischarbeitsplatz checkt deine Arbeitsumgebung und dein Gesundheitsverhalten und gibt dir eine Rückmeldung dazu.
Mohamad Kazma, Sozialarbeiter	Was heißt: „Ich brauch' mal 'nen Joint“?

Vorträge und Workshops

Konsum von auf die Psyche wirkenden Substanzen und dessen Konsequenz Stefan von Danwitz gibt Einblicke in seine Tätigkeit als Richter	Raum 06U01
Fit für immer – Der optimale Mix aus Koordination, Ausdauer und Krafttraining (ab 18:30 Uhr) Philip von Monschau, Diplom-Sportwissenschaftler, Sieg Reha	Raum 06U02
Ernährung, Fitness und soziale Medien Markus Malessa, Personaltrainer und Coach, SRS e.V.	Aula
Entspannung und Stress zum Anfassen – Der Stressball zeigt dir, wie gestresst du bist und wie du den Stress regulieren kannst. Andrea Kühne, Gesundheitspsychologin	Coffee Shop
Arbeitsschutz goes digital – Über den Einfluss von Social Media auf deine Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit Johanna Mai, Referentin am Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV	10005
KICO – der KI-Coach Nils Neumann, Referent beim B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH	10006

Sport- und Entspannungsangebote (in der Turnhalle)

Team Gesunde Hochschule Bonn-Rhein-Sieg - Dauer ca. 20 Min.

Ab 17:30 Uhr	Rückenfit
Ab 18:00 Uhr	Core Training
Ab 18:30 Uhr	Faszinierendes Faszientraining
Ab 19:00 Uhr	Entspannung / Regeneration

Wir wünschen ganz viel Spaß! 😊