

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
sehr geehrte Damen und Herren,

mit vielfältigen Themen und flexiblen Angeboten starten
in wenigen Tagen die digitalen **THM healthy weeks**
(Tag der gesunden Hochschule x 4 Wochen).

In der aktuellen Situation müssen viele von uns über ihre
Grenzen hinaus „einsatzbereit“ sein und bleiben. Nicht
nur deshalb ist das Thema Gesundheit für alle NOCH
stärker ins Bewusstsein gerückt.



In der [ersten Gesundheitswoche](#) vom 16. bis 20. November 2020 ist Bewegung & Fitness das Thema der Woche.

Am Dienstag (17.11.) um 17:30 Uhr geht es im digitalen Expertentalk mit Christofer Segieth, Dozent der Trainingswissenschaften an der JLU Gießen um Informationen und Tipps zum richtigen Training.

Dabei werden auch Fitnessmythen ein für alle Mal ausgeräumt. Wie zum Beispiel: „Trainiere ich nur dann effektiv, wenn ich nach dem Training Muskelkater bekommen habe?“ oder „Nur wer viel Ausdauer trainiert, nimmt ab“.

Eine [Anmeldung zu diese Talkrunde](#) ist notwendig über unsere Hochschulsport Homepage, egal ob Sie aktiv oder auch einfach nur als Mithörer*in teilnehmen möchten.

Am Mittwoch erwartet Sie unsere digitale Bewegte Mittagspause (von 13:10 – 13:30 Uhr), außerdem fällt der Startschuss für Ihre persönliche 30-Tage-Fitness-Challenge. Dafür steht Ihnen ein einfacher, aber effektiven [Plan inkl. Übungsbeschreibung](#) zur Verfügung, um aktiv zu sein bzw. zu werden.

Bei unserem ersten [Quiz Bewegung & Fitness](#) (Start Montag um 8:00 Uhr) ist Ihr Allgemeinwissen gefragt und die Teilnahme wird mit coolen Gewinnen belohnt. Gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse haben wir Gymbags gepackt mit nützlichem und praktischem Inhalt.

Außerdem haben wir noch ein Special: Alle Teilnehmer an diesem Quiz der Woche 1 erhalten einen Link, mit welchem sie sich für einen kostenlosen online Ernährungs-Check (findet in Woche 2 statt) anmelden können! Jedoch sind die Termine begrenzt, eine schnelle Teilnahme beim Quiz und damit der mögliche Anmeldezugang für den Ernährungs-Check ist daher nötig.

Viel Spaß und Bewegung wünscht Ihnen

das Team vom [THM Hochschulsport](#) und [Studium 360°](#)