

Am Montag, den 16. November 2020 fiel der Startschuss für die vierwöchigen **healthy weeks** des THM Hochschulsports um alle THM'ler für ausgewählte Gesundheitsthemen zu sensibilisieren.

Die Woche 1 stand unter dem Thema „Bewegung & Fitness“ und wir erhielten viel positives Feedback, sowohl von Beschäftigten als auch von Studierenden. Die Mitmachaktionen wurden hervorragend angenommen und auch die hohe Teilnehmerzahl am Expertentalk mit dem Sportwissenschaftler Christofer Segieth am Dienstagabend sprach eindeutig für das hohe Interesse in diesem Themenbereich.



Deshalb lautet das bisheriges Resümee von Dagmar Hofmann, der Leiterin des THM Hochschulsports: Ein voller Erfolg.

Freuen Sie sich auf die weiteren 3 Wochen der healthy weeks. Das Team vom Hochschulsport und von Studium 360° hat noch einiges für Sie vorbereitet.

Das Thema dieser Woche lautet: **Gesunde Ernährung.**

Weitere neue Mitmachaktionen (Quiz, Ernährungschallenge, Ernährungscoaching...) warten auf Ihre [Beteiligung](#). Außerdem wird am Dienstag, den 24. November 2020 um 17:30 Uhr gemeinsam gekocht, allerdings steht dabei jeder Teilnehmer in seiner eigenen Küche. Auf der Menükarte beim LIVE Cooking steht eine cremige Pilz-Pasta und als Dessert ein leckeres "Crumble". Das Rezept sowie die Einkaufsliste mit den Produkten, die man benötigt um live mitkochen zu können, stehen [HIER](#) zum Download bereit. Die Zubereitung erfolgt **live** durch [Lea-Martine Lotz](#). Sie ist Achtsamkeits- und Ernährungscoach und bekannt für ihre Tipps zu einer ausgewogenen pflanzlich basierten Ernährung. Zur Anmeldung geht es [HIER](#).

Auch in dieser Woche verlosen wir unter allen Quizteilnehmern ein Gewinnpaket. Es handelt sich diesmal u.a. um fünf 10 € Gutscheine für Noams Deli, Pizza Wolke, Pasta Wolke, Vanilla oder Gutburgerlich in Gießen. Die Gutscheine wurden vom AStA Gießen zur Verfügung gestellt.

Viel Spaß wünscht Ihnen

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