Auf die Plätze fertig .....THM healthy weeks

In wenigen Tagen starten ONLINE die THM healthy weeks 2021.
Über einen Zeitraum von einem Monat werden im wöchentlichen Wechsel für den Hochschulalltag spannende Gesundheitsthemen vorgestellt.

Das Thema der ersten Woche vom 08. bis 12. November 2021 ist „Bewegung & Fitness“. Das Streben nach Bewegung bleibt auch im Hochschulalltag ein zentrales Ziel. Nicht erst mit dem Siegeszug des Computerarbeitsplatzes, auch mit der im Frühjahr im Expertentalk vorgestellten Erkenntnis ‚Sitzen ist für den Arsch‘ (V. Suchert, 2017), ist Bewegung für alle wichtig.

Den Auftakt in der Reihe "Let's talk about...- Der Expertentalk" macht am Dienstag (09.11.) um 17:30 Uhr der Sportwissenschaftler Christofer Segieth, Dozent der Trainingswissenschaften an der JLU. Mit einem Kurzvortrag über die Anatomie des menschlichen Körpers wird er die Grundlagen für sein Talkthema "Anatomie verstehen heißt Training verstehen" vermitteln. Darauf aufbauend wird die Bedeutung funktioneller Aspekte für die Trainingspraxis verdeutlicht. Des Weiteren werden von ihm in einer anschließenden offenen Fragerunde, Antworten zu relevanten Gesundheits- und Fitnessthemen gegeben.

Eine Anmeldung zu diesem kostenlosen Expertentalk über unsere Webseite unter healthy weeks Expertentalk ist die Voraussetzung, egal ob Sie aktiv oder einfach nur zuhörend teilnehmen wollen.

Am Mittwoch erwarten Sie zwei unserer digitalen Bewegten Mittagspausen

- **13:10 – 13:35 Uhr** Bewegungspause zur Aktivierung
- **13:40 – 14:10 Uhr** Augentraining

Außerdem fällt der Startschuss für Ihre persönliche 30-Tage-Bewegungs-Challenge. Dafür steht Ihnen ein einfacher, aber effektiver Plan zur Verfügung, um aktiv zu bleiben.

Tolle Gewinne winken bei der Teilnahme am wöchentlich wechselnden und thematisch begleitenden Quiz. Die Chancen bei der Auslosung einen vom Hochschulsport organisierten Gewinn zu erhalten, ist groß. Mitmachen lohnt sich!

Die Techniker Krankenkasse stellt allen Interessierten ein digitales Gesundheitscoaching zur Verfügung. Sie wählen Ihr persönliches Gesundheitsziel (z.B. Stress besser bewältigen) und können dieses über mehrere Wochen durch digitale Unterstützung angeleitet erreichen.

Viel Spaß und Bewegung wünscht Ihnen

das Team vom THM Hochschulsport und Studium 360°