

## Anmeldung

Aufgrund der begrenzten Anzahl an Plätzen bei einigen Angeboten ist eine Anmeldung vor Ort über eine Liste am Infostand sehr zu empfehlen.

Bei allen online Veranstaltungen ist ab dem **17.04.2023** eine Anmeldung über **rwth-aachen.de/aktiv** möglich. Plätze für die Veranstaltungen vor Ort werden am Infostand vor dem SuperC vergeben.

## Mehr Infos zum Programm

Im Programmheft oder als Download ist eine Programmübersicht verfügbar unter:

**[www.rwth-aachen.de/aktiv](http://www.rwth-aachen.de/aktiv)**

## Barrierefreiheit

Alle Veranstaltungsräume des Gesundheitstages sind barrierefrei zugänglich. Sollten Sie für eine barrierefreie Teilnahme an dem Veranstaltungsprogramm besondere Bedarfe haben, teilen Sie dies bitte rechtzeitig der Schwerbehindertenvertretung **per Mail** mit. Studierende wenden sich bitte an **VORSCHUB**.

## Kontakt

Dezernat 12.0 - Personalentwicklung  
und Talentmanagement

Team Universitäres Gesundheitsmanagement  
Kackertstr. 9  
52072 Aachen

Telefon: +49 241 80-993943  
E-Mail: [bgm@rwth-aachen.de](mailto:bgm@rwth-aachen.de)

**[www.rwth-aachen.de/aktiv](http://www.rwth-aachen.de/aktiv)**



RWTH  
aktiv  
für Gesundheit

© Martin Braun

## Gesundheitstag 10. Mai 2023

„Nachhaltig gesund“

**Im SuperC und HKW von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

Rund um den Gesundheitstag finden vom 9. - 15. Mai weitere Angebote statt.

## Ganztägige Aktionen von 10:00 bis 16:00 Uhr\*

Marktplatz - vorbeischaun, inspirieren und beraten lassen	SuperC, 6. Etage
Allgemeiner Infostand	SuperC, Eingang
Treppenrallye	SuperC, Treppenhaus
Aktionsstand: Gesundheit als Teil nachhaltiger Entwicklung	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Universitäres Gesundheitsmanagement	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Arbeitskreis Inklusion	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Mentoring an der RWTH	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Sicher und Gesund Arbeiten	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Nachhaltig fit am Arbeitsplatz der Zukunft	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Work-Life-Balance	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Leitungswasser	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Nachhaltige Ernährung	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Nachhaltig gesund im Liebesleben	SuperC, 6. Etage
Aktionsstand: Psychologists for Future	SuperC, 6. Etage
Rauschbrillen-Parkour	SuperC, 6. Etage
Ernährungsinfogespräch	SuperC, 6. Etage
Körperanalyse	SuperC, 6. Etage
Körperstatusanalyse	SuperC, 6. Etage
Funktionsanalyse	SuperC, 6. Etage
Beratung zu mehr Bewegung	SuperC, 6. Etage
Koordinationstest	SuperC, 6. Etage
Vitalscreening	SuperC, 6. Etage
Sehtest	SuperC, 6. Etage
Bike-Coaching (Fahrrad ConTrainer)	SuperC, Vorplatz
Fahrradwerkstatt	SuperC, Vorplatz

## Impulsvorträge und Aktionen zum Mitmachen und Bewegen

09:00-10:00	Qi Gong	HKW 4
10:00-10:45	Entspannungsübung	SuperC, Raum 4.29
10:00-11:00	Psychisch nachhaltig studieren – Resilienz stärken	SuperC, Raum 4.30
10:15-11:00	Nachhaltige Ernährung – gesund und lecker!	SuperC, Raum 5.31

10:30-11:30	Achtsamkeit	HKW 3
11:00-12:00	Tai Chi	HKW 4
11:30-12:15	Meditative Atemtechnik	HKW 3
11:30-12:30	Stress management in day-to-day life (auf Englisch)	SuperC, Raum 4.30
12:00-12:45	Entspannungsübung	SuperC, Raum 4.29
12:00-12:45	Nachhaltige Ernährung – gesund und lecker!	SuperC, Raum 5.31
13:00-13:30	Nachhaltig gesund durch Bewegung	SuperC, Raum 5.31
13:00-13:45	BALLance-Methode – Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule	HKW 4
13:00-14:00	Vinyasa Flow Yoga	HKW 3
14:00-14:45	BALLance-Methode – Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule	HKW 4
14:00-14:45	Resilienz– Wie wir uns von innen stärken können.	SuperC, Raum 5.31
14:00-15:00	Selbstfürsorge im Umgang mit Klimaemtionen	SuperC, Raum 4.30
14:00-15:00	Rücken Fit	HKW 3
15:00-16:00	Qi Gong	HKW 4
15:00-16:00	Faszientraining	HKW 3
16:00-17:00	Gesundheitsworkout	HKW 4
17:00-18:00	Pilates	HKW 4

## Veranstaltungen Gesundheitswoche

09.05.2023	09:30-15:30	Fahrrad-/Pedelec Fahrsicherheitstraining auf dem Verkehrsübungsplatz der Verkehrswacht Aachen
09.05.2023	18:00-20:00	„Psychisch fit studieren“ Online Forum für Studierende
09.05.2023	15:00-17:00	„Psychisch fit studieren und arbeiten“ Online Forum für Mitarbeitende
11.05.2023	10:00-11:00	Mental Load – Familienorga, Haushalt & Co. fairer aufteilen
11.05.2023	16:00-16:45	Assistance dogs in Science: removing boundaries for talented scientists with a disability (auf Englisch)
12.05.2023	10:00- 10:45	Impulsvortrag: Waldbaden für Gesundheit und Entspannung nutzen
15.05.2023	13:30-17:30	Souveränität im wissenschaftlichen Alltag. Achtsamkeit als Werkzeug im Umgang mit dem Imposter-Syndrom

\*Zeitliche Abweichungen gibt es bei den Sportangeboten im HKW



Gesundheitschecks



Aktiv werden



Marktplatz



Workshops