

Gesund im Hochschulalltag

1. GESUNDHEITSWOCHE DER HOCHSCHULE COBURG

MENTAL

u.a. Resilienzfaktoren, Qi-Gong, Workshop Healthy Habits

KÖRPERLICH

u.a. Fitness-Parcours, Cardio-Test,
Ernährungsberatung, Hochschulsport geöffnet

SOZIAL

u.a. Spieleabend, Workshop Kommunikation,
Kaffee und Kuchen

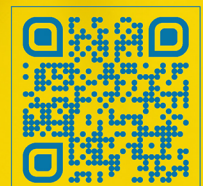
STRESSFREI

u.a. Sunrise Yoga, Erste Hilfe bei Stress,
Stockkampf



WORKSHOPS | TALKS | ACTIONS

MAY 18-21



Gesund im Hochschulalltag

1. Gesundheitswoche der Hochschule Coburg

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie ist eine zentrale Grundlage dafür, den Studien- und Arbeitsalltag gut zu gestalten, Herausforderungen zu bewältigen und langfristig leistungsfähig zu bleiben. Gerade in Zeiten hoher Anforderungen, enger Zeitpläne und vielfältiger Erwartungen lohnt es sich, den Umgang mit sich selbst bewusst in den Blick zu nehmen. Diese Veranstaltungswoche lädt dazu ein, genau dafür Raum zu schaffen und **neue Perspektiven** zu gewinnen.

Das Programm greift unterschiedliche Facetten von Gesundheit auf und verbindet sie zu einem ganzheitlichen Blick: **mentale Gesundheit** als Grundlage für Orientierung und innere Stabilität, soziale Gesundheit als Ausdruck gelingender Beziehungen und **unterstützender Netzwerke**, körperliche Gesundheit als Ausgleich und Ressource im Alltag sowie der bewusste **Umgang mit Stress** als Schlüssel zur Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen.

Dabei stehen nicht fertige Lösungen im Vordergrund, sondern Impulse, die individuell anschlussfähig sind und sich in den eigenen Alltag integrieren lassen. Die Angebote eröffnen Möglichkeiten zur Reflexion, zum Ausprobieren und zum Austausch – je nach Interesse, Zeit und persönlichem Bedarf. So entsteht ein Rahmen, in dem Gesundheit nicht als zusätzlicher Anspruch verstanden wird, sondern als Ressource, die stärkt, Orientierung gibt und Entwicklung ermöglicht.

Wir wünschen viel Freude beim Schmökern im Programm und bei den einzelnen Veranstaltungen*.

Projekt:ING & Gesunde Hochschule

** Die Teilnahme für Mitarbeitende ist außerhalb der Arbeitszeit vorgesehen.*

1. Gesundheitswoche der Hochschule Coburg

Tag 1: Mentale Gesundheit (18.05.)		Tag 2: Soziale Gesundheit (19.05.)		Tag 3: Körperliche Gesundheit (20.05.)		Tag 4: Stress (21.05.)	
9-16 Uhr MARKTPLATZ Cardio-Stresstest Schritt für Schritt zu mehr Resilienz Foyer Gebäude 5		9-16 Uhr MARKTPLATZ Walk and Talk – miteinander ins Gespräch kommen Connect & Play – Teamaufgaben meistern Foyer Gebäude 5		10-14 Uhr MARKTPLATZ Ernährungsberatung Move & Play Foyer Gebäude 5			
9-10 Uhr MARKTPLATZ Kaffee und Kuchen mit dem Hochschulpräsidenten Stefan Gast Foyer Gebäude 5						9-9.30 Uhr MARKTPLATZ Sunrise Yoga - lerne Stress zu minimieren mit Christina Müller-Stein Raum 10-U22 (Bewegungslabor)	
10-11.30 Uhr WORKSHOP Achtsamkeit – auf den Körper hören und gelassen bleiben! Petra Abadjan Raum 10-U22 (Bewegungslabor)	10-11.30 Uhr VORTRAG Mentale Gesundheit, Resilienz und Future Skills Prof. Niko Kohls Raum 10-016	10-13 Uhr WORKSHOP Jedes Wort hat eine Wirkung Sandra Birkmann-Franke Raum 4-211	10-13 Uhr WORKSHOP Stressverhalten erkennen und positiv beeinflussen Barbara Wardeck-Mohr Raum 4-110	10-11.30 Uhr WORKSHOP Qi-Gong Petra Abadjan Raum 10-U22 (Bewegungslabor)	10.15-11 Uhr VORTRAG Mental Health First Aid Christoph Walther Raum 4-210 (nur für MA)	10-11.15 Uhr VORTRAG Psychische Erkrankungen als ‚Überlebensstrategien‘ Christine Kröger Raum 5-005	10-11.30 Uhr WORKSHOP Energie im Alltag neu entdecken Julia Lindner Raum 4-110
11.45-13.15 Uhr VORTRAG Stress(verhalten) verstehen und bewältigen Barbara Wardeck-Mohr Raum 2-222				11.45-13 Uhr VORTRAG Gesunde Ernährung für mehr Fokus und Energie Nadja Pfetzer Raum 4-110	11.45-13 Uhr VORTRAG Erste Hilfe bei psychischen Problemen Christoph Walther Raum 4-210 (nur für Studierende)	11-45-13.15 Uhr WORKSHOP Outdoor-Meditation / Calistenics Christina Müller-Stein Treffpunkt Säulenhalle	11-45-13.15 Uhr WORKSHOP Konzentration und Körpergefühl: Stockkampf erleben Ina Sinterhauf Säulenhalle
13-14 Uhr MITTAGSPAUSE Austausch und Dialog: Mentale Belastung im Studium Susanne Thorwart Foyer Gebäude 5	13-14 Uhr MITTAGSPAUSE Qi-Gong zum offenen Mitmachen Petra Abadjan Raum 10-U22 (Bewegungslabor)	13-14 Uhr MITTAGSPAUSE Gemeinsam statt Nebeneinander Susanne Thorwart Foyer Gebäude 5	13-14 Uhr MITTAGSPAUSE Bewegte Pause Nelli Burgstedt Raum 2-220	13-14 Uhr MITTAGSPAUSE Sportliche Stationen Frank Schelhorn Vorplatz Gebäude 5			
14-17 Uhr WORKSHOP Healthy Habits im Studium Jule Kemmerer Raum 4-210	14.15-15.45 Uhr WORKSHOP Gesunde Beziehungen gestalten Corinna Stenzel Raum 4-110	15-18 Uhr WERKSTATT Strategiewerkstatt Gesunde Hochschule Coburg Brigitte Steinke Raum 5-212 (Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung)	14.15-15.45 Uhr WORKSHOP Erste Hilfe bei Stress Stefan Hirschlein Raum 4-119	14-18 Uhr WERKSTATT Gesunde Lehre mit Esprit Matthias Rudlof Raum 2-206 (nur für Lehrende, Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung)	14.15-14.45 Uhr VORTRAG Von #bodygoals bis Instaface Christiane Alberternst Raum 2-203	14.15-14.45 Uhr WORKSHOP Bewegung, die das Denken fördert Martina Beck Treffpunkt Säulenhalle	15.30-17 Uhr WERKSTATT Wenn Kommunikation Stress verstärkt – und wie man gegensteuert Stefan Hirschlein 10-222 (Senatssaal) (nur für Mitglieder der Erweiterten Hochschulleitung)
Kurse Hochschulsport: 18.30-20 Uhr Kickboxen, Raum 10-U22 (Bewegungslabor) 18.30-20.30 Uhr Volleyball Anfänger*innen, Realschule Co II 20.30-22 Uhr Volleyball Fortgeschrittene, Realschule Co II		Kurse Hochschulsport: 19-21 Uhr Badminton, Realschule Co II 19-21 Uhr Freetetics, Realschule Co II		18-22 Uhr Spieleabend Bibliothek	Kurse Hochschulsport: 18-20 Uhr Spikeball, Realschule Co II 18-20 Uhr Fußball, Realschule Co II 20-22 Uhr Handball, Realschule Co II		

Montag, 18.05.

Schwerpunktthema: **Mentale Gesundheit**

Der Tag zur mentalen Gesundheit lädt dazu ein, innere Prozesse besser zu verstehen, Ressourcen zu stärken und Impulse für einen bewussteren Umgang mit Gedanken und Gefühlen zu gewinnen.

9.00-10.00 Uhr

MARKTPLATZ Kaffee und Kuchen mit dem Hochschulpräsidenten

Die Woche beginnt in entspannter Atmosphäre: Bei kostenlosem Kaffee und Kuchen sind alle Hochschulangehörigen eingeladen, in einen offenen Austausch zu kommen. Das Format bietet die Möglichkeit, Fragen zu stellen, Gedanken zu teilen oder einfach zuzuhören – ohne feste Agenda, aber mit viel Raum für Begegnung. Gleichzeitig wird deutlich, welchen Stellenwert das Thema Gesundheit an der Hochschule einnimmt und wie es auf Leitungsebene mitgedacht wird. Bitte eigene Tasse oder Becher mitbringen.

wer? Präsident Prof. Stefan Gast
wo? **Foyer Gebäude 5**
wie? einfach jederzeit vorbeikommen

9.00-16.00 Uhr

MARKTPLATZ Cardio-Stresstest

Negativer Stress ist ein gerade in der modernen Arbeitswelt weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen führt. Ein erhöhter Stresspegel lässt sich auf einfache Weise über die Herzrhythmusleistung feststellen. Um das individuelle Stress-Niveau zu ermitteln, wird in sitzender Position 2 min. die Herzrhythmusleistung mit einem hochauflösenden EKG-Gerät gemessen. Die Auswertung liefert den Stress-Index, der wiederum die Basis für ein individuelles Coaching liefert. Die Teilnehmer*innen erhalten je nach Bedarf und Zielsetzungen einfach umzusetzende Tipps und schnell wirksame Übungen zur Stressbewältigung, die gezielt im Studien- und Arbeitsalltag eingesetzt werden können.

wer? IPN GmbH, Institut für Prävention und Nachsorge
wo? **Foyer Gebäude 5**
wie? einfach jederzeit vorbeikommen

9.00-16.00 Uhr

MARKTPLATZ Schritt für Schritt zu mehr Resilienz

Stationen laden dazu ein, sich individuell, nach den Bedürfnissen und im eigenen Tempo mit der inneren Widerstandskraft auseinanderzusetzen. Grundlage bildet ein Modell mit sieben Resilienzfaktoren, zu denen es jeweils kurze Impulse gibt: alltagstaugliche Anregungen zur Stärkung der eigenen Resilienz und zur persönlichen Reflexion – flexibel, praxisnah und ohne festen Ablauf.

wer? Team Projekt:ING & Gesunde Hochschule

wo? **Foyer Gebäude 5**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

10.00-11.30 Uhr

WORKSHOP Achtsamkeit – auf den Körper hören und gelassen bleiben!

Der Workshop verbindet Übungen aus dem Qi Gong mit Elementen der Körperwahrnehmung, Entspannung und kurzen Meditationen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie es gelingen kann, im Alltag gelassener zu bleiben und die eigene Energie bewusst zu stärken. Die Teilnehmenden erhalten Impulse, um besser zu spüren, was ihnen guttut, inneren Druck zu reduzieren und neue Kraft zu schöpfen. Geübt wird überwiegend im Stehen, Sitzen und Liegen auf der Matte, ergänzt durch kurze Bewegungseinheiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; bequeme Kleidung wird empfohlen.

wer? Petra Abadjian, Übungsleiterin Qi Gong und Shiatsu

wo? **Raum 10-U22 (Bewegungslabor)**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

10.00-11.30 Uhr

VORTRAG Mentale Gesundheit, Resilienz und Future Skills

Unsere Zeit verlangt viel: Tempo, Anpassungsfähigkeit, Fokus – und oft auch die Fähigkeit, unter Druck nicht den inneren Kurs zu verlieren. Der Vortrag zeigt, warum mentale Gesundheit heute weit mehr ist als ein Wohlfühlthema und was Resilienz und Future Skills damit zu tun haben. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie wir auch in herausfordernden Zeiten orientiert, handlungsfähig und innerlich stabil bleiben können.

wer? Prof. Niko Kohls, Fakultät Angewandte Naturwissenschaften + Gesundheit

wo? **Raum 10-016**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

11.45-13.15 Uhr

VORTRAG Stress(verhalten) verstehen und bewältigen

Ausgehend von Grundlagen der Stressforschung werden unterschiedliche Formen wie Eu-Stress und Dis-Stress beleuchtet und erklärt, wie Stress entsteht. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle eigener Gedanken und Bewertungen sowie dem Zusammenhang mit Persönlichkeitsstruktur und vegetativem Nervensystem. Zudem wird aufgezeigt, wie selbst induzierter Stress entsteht und reduziert werden kann. Abschließend werden konkrete Ansätze für ein hilfreiches Selbstmanagement in belastenden Situationen vermittelt.

wer? Barbara Wardeck-Mohr, Referentin für Rhetorik, Kommunikation, Konfliktmanagement und Verhandlungsführung

wo? **Raum 2-222**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn



13.00-14.00 Uhr

MARKTPLATZ Mentale Belastungen im Studium – wie ihnen begegnen?

Die Austauschrunde bietet Raum, über mentale Belastungen im Studium ins Gespräch zu kommen und eigene Erfahrungen zu reflektieren. In einer offenen, wertschätzenden Atmosphäre können Herausforderungen benannt und unterschiedliche Perspektiven kennengelernt werden. Impulse regen dazu an, den eigenen Umgang mit Belastungen neu zu betrachten und individuelle Wege im Alltag zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen Austausch, Selbstreflexion und die Möglichkeit, sich mit anderen verbunden zu fühlen.

wer? Susanne Thorwart, Ökumenische Studierendengemeinde ÖSG

wo? **Foyer Gebäude 5**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

13.00-14.00 Uhr

MITTAGSPAUSE Qi Gong zum offenen Mitmachen

Das offene Qi-Gong-Angebot lädt dazu ein, jederzeit einzusteigen und die Wirkung von Bewegung und Atmung direkt zu erleben. Als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin verbindet Qi Gong ruhige, fließende Übungen mit bewusster Atmung, um den Energiefluss im Körper auszugleichen. Die Praxis fördert Entspannung, Körperwahrnehmung und Konzentration und kann das Wohlbefinden nachhaltig stärken. Geübt wird überwiegend im Stehen, ergänzt durch Entspannungsphasen im Liegen und kurze Meditationen im Sitzen. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich und erfolgt im eigenen Tempo.

wer? Petra Abadjian, Übungsleiterin Qi Gong und Shiatsu

wo? **Raum 10-U22 (Bewegungslabor)**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

14.15-15.45 Uhr

WORKSHOP Gesunde Beziehungen gestalten

Dieser Workshop beleuchtet, wie zwischenmenschliche Beziehungen aktiv und gesund gestaltet werden können. Im Fokus stehen zentrale Aspekte wie Gewaltfreie Kommunikation, achtsames Zuhören und die Bedeutung von Selbstfürsorge im Kontakt mit anderen. Das Modell des Beziehungsdreiecks sowie die Rolle des eigenen sozialen Netzwerks bieten zusätzliche Perspektiven auf gelingende Interaktion. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die Dynamik von Beziehungen zu entwickeln und Impulse für einen bewussteren und unterstützenden Umgang im Alltag mitzunehmen.

wer? Corinna Stenzel, M.A. Erwachsenenbildung

wo? **Raum 4-110**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

14.00-17.00 Uhr

WORKSHOP Healthy Habits im Studium

In diesem Workshop geht es darum, gesundes Verhalten (das man selbst erreichen möchte!) Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren – sodass es zum eigenen Leben und persönlichen Rhythmus passt. Psychologische Methoden wie Selbstwirksamkeitstraining und Habit-Design helfen dabei. Kurze Theorie-Inputs, Reflexionen und Übungen greifen ineinander, um bereits im Workshop an einem konkreten Ziel zu arbeiten. Egal, ob gesündere Ernährung, mehr Bewegung oder regelmäßiger Schlaf – es gibt Wege, um auch in stressigen (Prüfungs-)Zeiten am Ball zu bleiben und den Genuss trotzdem nicht zu kurz kommen zu lassen.

wer? Jule Kemmerer, Psychologin

wo? **Raum 4-210**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

15.00-18.00 Uhr

WERKSTATT Strategiewerkstatt Gesunde Hochschule Coburg

Wir bringen unterschiedliche Perspektiven aus der Hochschule gezielt zusammen (Mitarbeitende, Studierende, Lehrende, Leitungsebene). In einem kompakten Format entwickeln die verschiedenen Gruppen Vorschläge, wie ein bewusst begrenztes (fiktives) Budget von 100.000 € an der Hochschule Coburg gezielt für Gesundheit eingesetzt werden sollte. Die Erfahrungen aus dem Studien-, Lehr- und Arbeitsalltag sind wertvoll, um Ideen und Ansätze mit Blick auf Umsetzbarkeit zu bewerten. Ziel ist eine fundierte Grundlage für konkrete Maßnahmen, die weiterverfolgt werden.

wer? Brigitte Steinke, Prozessberaterin im Auftrag der TK

wo? **Raum 5-212**

wie? Teilnahme nur nach Anmeldung an gesund@hs-coburg.de möglich

Abendprogramm

HOCHSCHULSPORT Geöffnete Kurse

18.30-20.00 Uhr Kickboxen

Kickboxen ist eine großartige Möglichkeit, die Fitness zu verbessern, Selbstverteidigungsfähigkeiten zu entwickeln sowie Körper und Geist zu stärken. Unabhängig von Alter oder Können kann diese dynamische Disziplin Vorteile bringen, sowohl in Bezug auf Gesundheit als auch auf das Selbstvertrauen.

wer? René Walter, Trainer Hochschulsport
wo? **Raum 10-U22 (Bewegungslabor)**
wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

18.30-20.30 Uhr Volleyball Anfänger*innen

In diesem Volleyballkurs werden die Grundtechniken wie Pritschen, Baggern und Schmettern vermittelt. Bei den Spielen geht es dann darum, diese Techniken und die Regeln zu üben und gemeinsam den Spaß am Spiel zu fördern.

wer? Tobias Raps, Felix Mayer, Trainer Hochschulsport
wo? **Realschule Coburg II, Thüringer Str. 5 7, Zweifachhalle**
wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

20.30-22.00 Uhr Volleyball Fortgeschrittene

Der Kurs für Fortgeschrittene setzt mehr Erfahrung im Volleyball voraus. Stellen, Schmettern, Blocken und ein gutes Stellungsspiel dürften hier für spannende Matches sorgen!

wer? Tobias Raps, Felix Mayer, Trainer Hochschulsport
wo? **Realschule Coburg II, Thüringer Str. 5 7, Zweifachhalle**
wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

Dienstag, 19.05.

Schwerpunktthema: Soziale Gesundheit

Im Fokus dieses Tages steht das Miteinander: Wie Beziehungen gelingen, Austausch entsteht und soziale Verbindungen das eigene Wohlbefinden nachhaltig stärken können.

9.00-16.00 Uhr

MARKTPLATZ Walk and Talk – miteinander ins Gespräch kommen

Das Format lädt dazu ein, Gespräche und Bewegung zu verbinden. Am zentralen Infostand stehen Impulsblätter mit Fragen bereit, die allein oder gemeinsam zu einem Spaziergang mitgenommen werden können. So kann in entspannter Atmosphäre ein offener Austausch entstehen. Zuhören, neue Perspektiven gewinnen und sich unkompliziert begegnen. Ein niedrigschwelliges Angebot, das Austausch fördert und Wohlbefinden stärkt.

wer? Team Projekt:ING & Gesunde Hochschule

wo? **Foyer Gebäude 5**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

9.00-16.00 Uhr

MARKTPLATZ Connect & Play – Teamaufgaben meistern

Am Marktplatz laden verschiedene Teamaufgaben dazu ein, gemeinsam aktiv zu werden. In kurzen, spielerischen Challenges, z.B. Kooperations- oder Geschicklichkeitsspielen, stehen Zusammenarbeit, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt. Ob in kleinen Gruppen oder spontan mit neuen Kontakten: Hier geht es nicht um Leistung, sondern um gemeinsames Erleben. Die Aufgaben fördern Austausch, stärken das Miteinander und schaffen positive Momente, die das soziale Wohlbefinden auf einfache und lebendige Weise unterstützen.

wer? Team Projekt:ING & Gesunde Hochschule

wo? **Foyer Gebäude 5**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

10.00-13.00 Uhr

WORKSHOP Jedes Wort hat eine Wirkung

„Der Unterschied zwischen dem richtigen Wort und dem beinahe richtigen Wort ist derselbe Unterschied wie zwischen einem Blitz und einem Glühwürmchen.“ (Mark Twain) In diesem Workshop geht es um Sprache und ihre oft unterschätzte Wirkung auf zwischenmenschliche Dynamiken. Durch gezielte Reflexion werden eigene Sprachmuster erkennbar. Ziel ist es, Sprache bewusster und wirkungsvoller einzusetzen.

wer? Sandra Birkmann-Franke, Sprachtrainerin und Systemischer Coach

wo? **Raum 4-211**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

10.00-13.00 Uhr

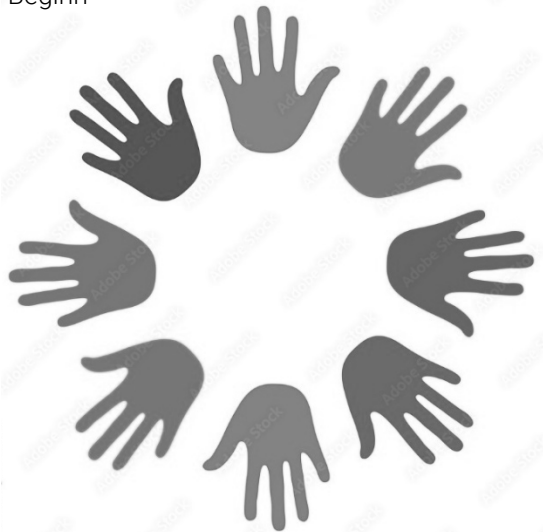
WORKSHOP Stressverhalten erkennen und positiv beeinflussen

Die Teilnehmer*innen verstehen Stress als notwendigen Anpassungsprozess und reflektieren ihr individuelles Stressprofil. Das Stressempfinden hängt von Situationen und persönlichen Bewertungen ab. Durch Methoden der aktiven Gedankenlenkung, etwa aus der Rational-Emotiven Therapie (RET), werden neue Perspektiven eröffnet. Ergänzend werden Strategien zur Stressprävention und -bewältigung erarbeitet sowie Ansätze zur Förderung mentaler und körperlicher Fitness vermittelt.

wer? Barbara Wardeck-Mohr, Referentin für Rhetorik, Kommunikation, Konfliktmanagement und Verhandlungsführung

wo? **Raum 4-110**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn



13.00-14.00 Uhr

MARKTPLATZ **Gemeinsam statt nebeneinander**

Um Kontakt geht's in diesem Mittagspausenerlebnis. Um Kontakt mit dem, was wir mit unserer Person einbringen in Beziehungen und Zusammenarbeit an der Hochschule und was wir hier suchen oder gerne bekommen würden. Biete und Suche! Und so nebenbei entsteht gemeinsam ein Schwarz-Buntes Brett. Einfach stehenbleiben und sich einklinken.

wer? Marion Haase (International Office), Susanne Thorwart (Ökumenische Studierendengemeinde ÖSG)

wo? **Foyer Gebäude 5**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

13.00-14.00 Uhr

MITTAGSPAUSE **Bewegte Pausen gestalten**

Mehr Bewegung im Hörsaal? In diesem kompakten Workshop im Rahmen der Gesundheitswoche zeigen wir, wie's geht! Du bekommst kurze theoretische Impulse und direkt umsetzbare Übungen für den Vorlesungsalltag. Komm vorbei und bring frischen Schwung in dein Studium!

wer? Nelli Burgstedt, Team Projekt:ING & Gesunde Hochschule

wo? **Raum 2-220**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

14.15-15.45 Uhr

WORKSHOP **Erste Hilfe bei Stress**

Ziel ist es, in belastenden Situationen schnell wieder handlungsfähig zu werden. Die Teilnehmer*innen setzen sich mit ihren Stressmustern auseinander und gewinnen ein besseres Verständnis dafür. Handlungsmöglichkeiten für akute Belastungen sowie für länger anhaltende Stressphasen werden darauf aufbauend vermittelt. Praxistaugliche Strategien und persönliche Ansatzpunkte für Veränderungen geben für herausfordernde Momente künftig mehr Orientierung und Sicherheit.

wer? Stefan Thomas Hirschlein, Diplom-Psychologe

wo? **Raum 4-119**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

14.00-18.00 Uhr

WERKSTATT Gesunde Lehre mit Esprit

Als Lehrende engagieren Sie sich für eine interessante und gute Vermittlung Ihres Fachgebiets. Dies ist eine wertvolle Arbeit, die Ihnen am Herzen liegt – zugleich gibt es immer wieder Umstände, die Stress erzeugen oder frustrieren. Auch Studierende können angesichts vieler Aufgaben persönliche Belastungen erleben, die den Lernfluss beeinträchtigen. In diesem Kurzworkshop erhalten Sie konkrete Impulse und praxistaugliche Ansätze, die Sie für die Gestaltung Ihrer Lehrveranstaltungen nutzen können. Durch eine bewusste Selbststeuerung als Lehrperson und eine lebendige, flexible Kooperation mit den Studierenden lassen sich Lehrveranstaltungen so gestalten, dass Freude am Lehren und Lernen entsteht und alle Beteiligten auch mit Blick auf ihre mentale Gesundheit gut durch den Studienalltag kommen

wer? Dr. Matthias Rudlof, Diplom-Psychologe und BayZiel-Dozent

wo? **Raum 2-206**

wie? nur für Lehrende (auch Lehrbeauftragte, Doktorand*innen, Praxisleitungen)
Teilnahme nur nach Anmeldung an gesund@hs-coburg.de möglich

Abendprogramm

HOCHSCHULSPORT Geöffnete Kurse

19.00-21.00 Uhr Badminton

Lust auf ein schnelles und temporeiches Spiel? Hier kommt es vor allem auf Schnelligkeit (sowohl im Kopf als auch in den Beinen), Ausdauer, Technik und taktisches Verständnis an.

wer? Max Stammlberger, Ivo Teodoruk, Trainer Hochschulsport

wo? **Realschule Coburg II, Thüringer Str. 5-7, rechter Hallenteil**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

19.00-21.00 Uhr Freeletics

Dieses intensive Ganzkörpertraining fordert und fördert mit verschiedenen Workouts und Einzelübungen Kraft und Ausdauer. Jede*r trainiert dabei im eigenen Tempo, ist aber in der Gruppe nie allein. Die Workouts werden ohne Hilfsmittel, nur mit dem eigenen Körpergewicht absolviert. Es wird ein ausführliches Dehnprogramm integriert, um alle Teilnehmenden auf die gleiche Beweglichkeitsstufe zu bringen und Dysbalancen entgegenzuwirken.

wer? Simon Mägdefessel, Trainer Hochschulsport

wo? **Realschule Coburg II, Thüringer Str. 5-7, Außenanlagen**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

Mittwoch, 20.05.

Schwerpunktthema: Körperliche Gesundheit

Dieser Tag rückt Bewegung, Körperwahrnehmung und Ausgleich in den Mittelpunkt und zeigt, wie körperliche Aktivität das Wohlbefinden im Alltag unterstützen kann.

9.00-14.00 Uhr

MARKTPLATZ Ernährungsbereitung

Am Ernährungsinfolstand erhalten Studierende und Mitarbeitende praktische Impulse für eine gesunde Ernährung im Alltag. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, wie Ernährung Konzentration, Energie und den Umgang mit stressigen Studien- oder Arbeitsphasen positiv unterstützen kann. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen in kurzen persönlichen Gesprächen anzusprechen. So entstehen alltagstaugliche Anregungen, die sich leicht in den eigenen Tagesablauf integrieren lassen

wer? Stefanie Boy-Nieder, Ernährungsberaterin

wo? **Foyer Gebäude 5**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

9.00-16.00 Uhr

MARKTPLATZ Move & Play

Dieses Bewegungsangebot lädt dazu ein, spontan und in kurzer Zeit neue Bewegungsimpulse auszuprobieren. Im Mittelpunkt stehen einfache, spielerische Übungen, die zum Mitmachen anregen und Freude an Bewegung vermitteln. Ohne Leistungsdruck können Koordination, Reaktion und Körpergefühl auf lockere Weise erprobt werden - eine willkommene Abwechslung im Studien- und Arbeitsalltag.

wer? Team Projekt:ING & Gesunde Hochschule

wo? **Foyer Gebäude 5**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

10.00-11.30 Uhr

WORKSHOP Qi Gong

Der Workshop bietet eine Einführung in Qi Gong als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch jahrtausendealte, heilgymnastische Übungen in Verbindung mit bewusster Atmung wird der Energiefluss im Körper angeregt und ein Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung geschaffen. Die Praxis unterstützt Körperwahrnehmung, Konzentration und Haltung und kann zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Geübt wird überwiegend im Stehen, ergänzt durch Entspannungsphasen im Liegen und kurze Meditationen im Sitzen. Alle Übungen werden individuell angepasst und sind unabhängig von Vorerfahrung zugänglich.

- wer? Petra Abadjian, Übungsleiterin Qi Gong und Shiatsu
- wo? **Raum 10-U22 (Bewegungslabor)**
- wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

10.15-11.00 Uhr

VORTRAG Mental Health First Aid

Man kennt die Situation: Im eigenen Umfeld gibt es Menschen, denen es psychisch nicht gut geht. Spricht man sie an? Wie und mit welchem Ziel? Was löst man damit aus? Oft handelt man nicht, obwohl man es wirksam könnte, weil man sich unsicher ist. In dieser Veranstaltung gibt es Grundlagenwissen zu mentaler Gesundheit und wie wir im Alltag auch ohne Fachausbildung füreinander da sein können. Das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim bietet für Interessierte außerdem einen Kurs in „Mental Health First Aid“ (MHFA) an, über den in dieser Veranstaltung informiert wird. Analog zu Ersthelfer*innen, die keine medizinische Behandlung ersetzen, aber bis zu deren Eintreffen überbrücken, ist auch Ersthilfe bei mentalen Belastungen zu sehen.

- wer? Christoph Walther, Diplom-Sozialpädagoge und MHFA-Trainer
- wo? **Raum 4-210**
- wie? Teilnahme nur für Mitarbeitende (auch Lehrende und Lehrbeauftragte), ohne Anmeldung

11.45-13.00 Uhr

VORTRAG Erste Hilfe bei psychischen Problemen

Viele kennen die Situation: Im Umfeld geht es jemandem psychisch nicht gut – und es ist unklar, ob und wie man reagieren soll. Dieser Vortrag greift genau diese Unsicherheit auf und vermittelt Grundlagen zu mentaler Gesundheit sowie einfache Ansätze, um im Alltag unterstützend füreinander da zu sein. Im Fokus steht, Sicherheit im Umgang mit solchen Situationen zu gewinnen und mögliche erste Schritte kennenzulernen. Ergänzend wird kurz ein weiterführendes Schulungsangebot im Bereich „Mental Health First Aid“ (MHFA) vorgestellt.

wer? Christoph Walther, Diplom-Sozialpädagoge und MHFA-Trainer

wo? **Raum 4-210**

wie? Teilnahme nur für Studierende, ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

11.45-13.15 Uhr

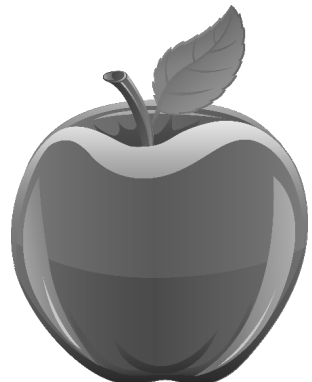
VORTRAG Gesunde Ernährung für mehr Fokus und Energie

Gesunde Ernährung beeinflusst Konzentration, Energie und Leistungsfähigkeit maßgeblich. Der Vortrag zeigt, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht – von stabilen Blutzuckerwerten über gesunde Fette bis hin zu alltagstauglichen Lebensmitteln. Neben Grundlagen werden einfache Strategien vermittelt, um Wissen in die Praxis umzusetzen: etwa durch gezielte Motivation, passende Rahmenbedingungen und konkrete Wenn-Dann-Pläne. Ergänzt wird dies durch praktische Tipps für schnelle Gerichte und Alternativen zu Fast Food – für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag.

wer? Nadja Pfetzer, Dipl.-Molekularmedizinerin, Systemische Beraterin & Coach

wo? **Raum 4-110**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn



13.00-14.00 Uhr

MITTAGSPAUSE Sportliche Stationen

In der Mittagspause laden sportliche Stationen dazu ein, aktiv zu werden und den Kopf frei zu bekommen. Ohne Leistungsdruck können Bewegungsangebote spontan ausprobiert werden – ganz nach Lust und Energielevel. Die aktive Pause schafft einen Ausgleich zum Hochschulalltag, fördert neue Energie und unterstützt die Konzentration für den weiteren Tag. Gleichzeitig entstehen im gemeinsamen Tun unkomplizierte Begegnungen, die das soziale Wohlbefinden stärken – locker, aktiv und mit Spaß an Bewegung.

wer? Team Projekt:ING & Gesunde Hochschule

wo? **Vorplatz Gebäude 5**

wie? jederzeit einfach vorbeikommen

14.15-14.45 Uhr

VORTRAG Von #bodygoals bis Instaface

Social Media-Inhalte beeinflussen das Körper- und Selbstbild. Sie vermitteln unrealistische Schönheitsideale, können aber auch soziale Unterstützung durch Solidarität und Gemeinschaftsgefühl bieten. Der Vortrag zeigt, durch welche psychologischen Mechanismen sich der Selbstwert verschlechtert, wie er jenseits von Likes wächst und was bei der Feed-Kuratierung wichtig ist.

wer? Prof. Christiane Alberternst, Fakultät Soziale Arbeit

wo? **Raum 2-203**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

14.15-15.45 Uhr

WORKSHOP Bewegung, die das Denken fördert

NeuroKinetik verbindet körperliche Aktivität und kognitive Herausforderungen. Durch koordinative Übungen wird das Gehirn gezielt gefordert und neue Verknüpfungen werden angeregt. Im Fokus steht nicht Perfektion, sondern das Ausprobieren neuer Muster. So kann die Methode helfen, die geistige Leistungsfähigkeit zu stärken, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden im Alltag zu unterstützen.

wer? Martina Beck, Übungsleiterin TV 1848

wo? **Treffpunkt Säulenhalle (bei schönem Wetter draußen)**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

16.30-18.00 Uhr

BEWEGUNG **Campus Fitness Parcours**

Der Kraft- und Ausdauer-Parcours lädt dazu ein, den Hochschultag aktiv ausklingen zu lassen. In einem abwechslungsreichen Zirkel mit einfachen Übungen für den ganzen Körper steht die Freude an Bewegung im Vordergrund. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, das Tempo kann individuell gewählt werden. Ob ruhig und ohne Zeitdruck oder mit optionaler Zeitmessung als kleine Herausforderung – das Angebot bietet Raum, um in Bewegung zu kommen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu sammeln.

wer? Franziska Rauh, Übungsleiterin TV 1848

wo? **Treffpunkt Haupteingang Gebäude 5**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

15.00-18.00 Uhr

WERKSTATT **Wenn Kommunikation Stress verstärkt – und wie man gegensteuert**

Im Führungsalltag entscheidet Kommunikation oft darüber, ob vorhandener Stress verstärkt oder reduziert wird. Anhand konkreter Beispiele und Ansätze erhalten Sie einen kompakten Einblick in zentrale psychologische Mechanismen und erfahren, wie Sie durch Ihr Kommunikationsverhalten gezielt Einfluss nehmen können. Der Fokus liegt auf direkt anwendbaren Strategien für herausfordernde Situationen.

wer? Stefan Thomas Hirschlein, Diplom-Psychologe

wo? **Raum 10-222 (Senatssaal)**

wie? nur für Mitglieder der Erweiterten Hochschulleitung

Abendprogramm

18.00-22.00 Uhr

Spieleabend in der Bibliothek

Der Spieleabend bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre gemeinsam Zeit zu verbringen und unterschiedliche Spiele kennenzulernen. Eine vielfältige Auswahl von bekannten Klassikern bis zu neuen Spielen steht zur Verfügung. Das offene Format ermöglicht sowohl ein Wiedersehen mit bekannten Personen als auch neue Begegnungen. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Erleben, Austausch und unkompliziertes Miteinander. Snacks und Getränke können gerne mitgebracht werden.

wer? Team der Hochschulbibliothek
 wo? **Hochschulbibliothek (ITMZ)**
 wie? einfach jederzeit vorbeikommen

HOCHSCHULSPORT Geöffnete Kurse

18.00-20.00 Uhr Spikeball

Spikeball ist eine Trendsportart aus den USA, die einfach Spaß macht. Das Spiel ist schnell zu lernen, fordert den ganzen Körper, verbessert die motorischen Fähigkeiten und aktiviert kognitive Prozesse. Gespielt wird in 2er-Teams um ein rundes Netz (ähnlich wie ein Trampolin) gespielt. Die Regeln ähneln denen vom Volleyball: Man versucht, den Ball so auf das Netz zu schlagen, sodass das gegnerische Team ihn nicht erreichen kann.

wer? Johannes Frisch, Trainer Hochschulsport
 wo? **Realschule Coburg II, Thüringer Str. 5-7, Außenanlage Rasenplatz**
 wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

18.00-20.00 Uhr Fußball

„Das Runde muss ins Eckige“ - Es stehen die Freude am Sport und der Bewegung im Vordergrund. Im Kurs werden Ballfertigkeiten geübt und in Kleingruppen mit Spieler*innen verschiedener Niveaus Matches ausgetragen.

wer? Falk Berger, Trainer Hochschulsport
 wo? **Realschule Coburg II, Thüringer Str. 5 7, Zweifachhalle**
 wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

20.00-22.00 Uhr Handball

Handball fordert Tempo, Koordination und Zusammenspiel. Im Kurs werden Wurf- und Passfähigkeiten und Spielzüge trainiert. In abwechslungsreichen Spielen kommen diese zum Einsatz.

wer? Lukas Döring, Sophie Hellmuth, Trainer*innen Hochschulsport

wo? **Realschule Coburg II, Thüringer Str. 5 7, Zweifachhalle**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

Donnerstag, 21.05.

Schwerpunktthema: Umgang mit Stress

Der Tag zum Umgang mit Stress bietet Einblicke in Entstehung und Wirkung von Stress sowie Ansätze, um in belastenden Situationen handlungsfähig zu bleiben und eigene Ressourcen gezielt zu nutzen.

9.00-9.30 Uhr

MARKTPLATZ Sunrise Yoga

Sunrise Yoga bietet die Möglichkeit, den Tag ruhig und zugleich aktiv zu beginnen. Sanfte Bewegungen aus dem Yoga, bewusste Atemtechniken und die Klänge tibetanischer Klangschalen unterstützen dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Fokus liegt auf einem achtsamen Einstieg in den Tag, der neue Energie schenkt und die innere Balance stärkt. Geübt wird in entspannter Atmosphäre; bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken werden empfohlen.

wer? Christina Müller-Stein, Entspannungskursleiterin (BYVG)

wo? **Raum 10-U22 (Bewegungslabor)**

wie? einfach jederzeit vorbeikommen

10.00-11.15 Uhr

VORTRAG Psychische Erkrankungen als ‚Überlebensstrategien‘

Psychische Erkrankungen und Krisen sind mit einer hohen Belastung für die Betroffenen und auch ihre Angehörigen verbunden. Ohne das Leid zu bagatellisieren, kann die Entwicklung psychischer Erkrankungen auch als „Überlebensstrategie“ verstanden werden, die vor dem Hintergrund schädigender biografischer Erfahrungen Sinn ergibt. Diese anthropologische Perspektive, die eine entstigmatisierende Kraft zu entfalten vermag, steht im Fokus des Vortrags.

wer? Prof. Christine Kröger, Fakultät Soziale Arbeit

wo? **Raum 5-005**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

10.00-11.30 Uhr

VORTRAG **Energie im Alltag neu entdecken**

Die To-do-Liste ist zu lang, und der Akku ist leer. Wenn ich bloß mehr Zeit hätte... Dieser Impulsvortrag dreht die Perspektive um: Nicht mehr Zeit ist die Lösung – sondern das Wissen, was uns persönlich wirklich auflädt und lebendig fühlen lässt. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse der Positiven Psychologie lassen sich individuelle Energiequellen entdecken: von versteckten Alltagsmomenten, Flow-Erleben und sozialer Verbindung über Werte und Stärken bis zur Atmung. Hier gibt es konkrete Impulse, die sich sofort im Alltag umsetzen lassen. Was stärkt? Was raubt Energie? Und was ist der nächste konkrete Schritt? Ein Vortrag für alle, die nicht nur verstehen wollen, was psychologische Energie ist, sondern spüren möchten, wo ihre eigene steckt.

wer? Julia Lindner, Psychologin

wo? **Raum 4-110**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

11.45-13.15 Uhr

WORKSHOP **Outdoor-Meditation**

Die Outdoor-Meditation verbindet Bewegung, Achtsamkeit und Naturerleben. In einer Kombination aus Gehmeditation, bewusster Atemführung und Visualisierungen entsteht Raum, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen. Ergänzt wird das Angebot durch einfache Übungen aus dem Calisthenics, die den eigenen Körper aktiv einbeziehen. Im Mittelpunkt steht das bewusste Erleben von Natur und Bewegung als Ressource für Ausgleich und Wohlbefinden. Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe werden empfohlen.

wer? Christina Müller-Stein, Entspannungskursleiterin (BYVG)

wo? **Treffpunkt Säulenhalle**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

11.45-13.15 Uhr

WORKSHOP Konzentration und Körpergefühl: Stockkampf erleben

Die philippinische Stockkampfkunst, die in diesem Workshop vermittelt wird, verbindet Rhythmus, Koordination und Konzentration miteinander. Durch gezielte Übungen werden Körperwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit geschult. Dabei geht es nicht um Selbstverteidigung, sondern um die bewusste Steuerung von Bewegungen und Impulsen. Die Praxis eröffnet einen neuen Zugang zu Achtsamkeit in Bewegung und fördert die Fähigkeit, auch in dynamischen Situationen präsent und handlungsfähig zu bleiben

wer? Ina Sinterhauf, Team Projekt:ING & Gesunde Hochschule

wo? **Säulenhalle (bei schönem Wetter draußen)**

wie? ohne Anmeldung, pünktlicher Beginn

