

**Von:** [HEalthy Hochschule](#)  
**An:** [sp-allestud@hs-esslingen.de](mailto:sp-allestud@hs-esslingen.de)  
**Betreff:** WG: HEalthy Hochschule Newsletter Ausgabe 28  
**Datum:** Donnerstag, 18. März 2021 13:44:00  
**Anlagen:** [image001.png](#)

**Von:** HEalthy Hochschule  
**Gesendet:** Donnerstag, 18. März 2021 13:14  
**Cc:** Hoppe, Verena <Verena.Hoppe@hs-esslingen.de>  
**Betreff:** HEalthy Hochschule Newsletter Ausgabe 28

Hinweis: zur besseren Darstellung bitte ganz unten auf "untitled.html" klicken :)

Ausgabe: 28 | 2021



## It's summer term time!

Willkommen zurück aus der Semesterpause! Das Sommersemester geht in eine neue Runde und es ist wieder Zeit für Deinen Newsletter Deiner HEalthy Hochschule.

Du bist neu und fragst Dich, wer wir sind? Ganz einfach, wir sind Dein Wegbegleiter durchs Studium und geben Dir regelmäßig wertvolle Tipps und Ideen, wie Du fit und gesund an der Hochschule Esslingen studieren kannst. Als Ersti kann man sich schon mal verirren. Kein Problem, auf unserer Homepage bekommst Du ein gut geschnürtes Paket an hilfreichen [Infos für Studienanfänger\\_innen](#).



Photo by Element5 Digital on Unsplash

## Für mehr Bewegung!

Um im kommenden Semester für mehr Bewegung in der Onlinelehre zu sorgen, möchten wir unseren Fokus auf die „Bewegte Pause“ legen. Zu langes und häufiges Sitzen kann nämlich zu körperlichen Beschwerden wie Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen, aber auch zu Konzentrationsstörungen führen. Deshalb haben wir uns verschiedene Ansätze überlegt, um mehr Bewegung in Deinen Alltag zu bringen:

Einer dieser Ansätze, ist eine Multiplikatorenschulung zum „Vitale Pause Coach“, die wir Dir kostenlos anbieten möchten.

Durch diese Schulung wirst Du dazu qualifiziert, selbstständig bewegte Pausen durchzuführen und erhältst zum Abschluss ein Zertifikat, dass Dich als Vitale Pause Coach auszeichnet. Die Schulung findet online am 12. und



Die TK bietet ein spezielles Programm zur Stressbewältigung für Studierende an, die sogenannten Mentalstrategien. Wir ermöglichen Dir die Teilnahme an diesem Programm. Mehr Infos zu den Inhalten findest du [hier](#).

## Für weniger Stress...!

Auch Deine innere Balance spielt beim gesunden Studieren eine wichtige Rolle. Aus unserer Umfrage #nofiltered Oktober ging hervor, dass sich viele Unterstützung in ihrer psychosozialen Gesundheit während des Studiums wünschen. Deshalb bieten wir Dir die Teilnahme am Programm der TK „**Mentalstrategien**“ an und zwar kostenlos!

**Start ist bereits der 24.03:** an 8 Terminen immer mittwochs von 13:30 – 16:30 Uhr bekommst du umfangreiches Wissen über Stress und Stressbewältigung. Durch zahlreiche Tipps zu Themen wie Zeitmanagement, Prüfungsangst und Entspannungstechniken bist du für jegliche Stresssituation in deiner Zukunft bestens wappnet. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, Anmeldeschluss ist der 21.03. Melde dich am besten noch heute an unter [Verena.Hoppe@hs-esslingen.de](mailto:Verena.Hoppe@hs-esslingen.de).

19. April von 9 Uhr bis 15 Uhr statt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, als studentische Hilfskraft im Rahmen des Projekts HHealthy Hochschule bewegte Pausen in Lehrveranstaltungen durchzuführen.

Wenn du dabei sein möchtest, melde dich bis zum 01.04. bei Verena Hoppe unter [Verena.Hoppe@hs-esslingen.de](mailto:Verena.Hoppe@hs-esslingen.de)

Und nun alles Gute und viel Erfolg im neuen Semester an der Hochschule Esslingen!

Dein Team von HHealthy Hochschule



Photo by Drew Coffman on Unsplash

## Nice to Know

Und wenn Du noch mehr willst:

Auf unserer [Homepage](#) findest Du viele weitere Themen zur Förderung Deiner Gesundheit. Schau einfach in unserem Studi-Blog vorbei oder gönne Dir unseren Podcast [„HHealthyHochschuleAufsOhr!“](#)

Absender:  
Team HHealthy Hochschule, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SABP