

Hallo Erstis!!

Das neue Wintersemester ist gestartet! Und damit verbunden kommen auch viele neue Studierende an die Hochschule Esslingen. Falls du auch dazugehörst, heißen wir dich jetzt herzlich willkommen. Wir sind das "HEalthy Hochschule"-Team und versorgen dich regelmäßig mit Infos, Anregungen sowie Tipps und Tricks für gesundes Studieren von zuhause aus. Denn wie du sicherlich schon weißt, ist das Studieren vor Ort an der Hochschule aufgrund der Corona-Pandemie aktuell nicht möglich und der größte Teil der Vorlesungen findet weiterhin online statt. Davon lassen wir uns aber nicht unterkriegen und versorgen dich heute – ob Studienanfänger oder nicht – mit hilfreichen Infos rund um dein Studium.



Unsere TK-Box basiert auf der Zusammenarbeit mit der Technischen Krankenkasse. Sie finanziert und unterstützt unser Studentisches Gesundheitsprojekt der Hochschule Esslingen. Für dich als Erststudium gibt es gleich mal ein paar interessante Tipps zum [Semesterstart](#) !

Was noch?

Die Hochschule Esslingen bietet normalerweise viele Freizeitaktivitäten an, die aufgrund der Corona-Pandemie aktuell leider nicht stattfinden können. Im letzten Semester wurden jedoch einige Online-Sportkurse angeboten. Halte Dich [hier](#) auf dem Laufenden. Sportkurse bieten dir Abwechslung zum Studienalltag und sind eine tolle Möglichkeit,



Photo by Dayne Topkin on Unsplash

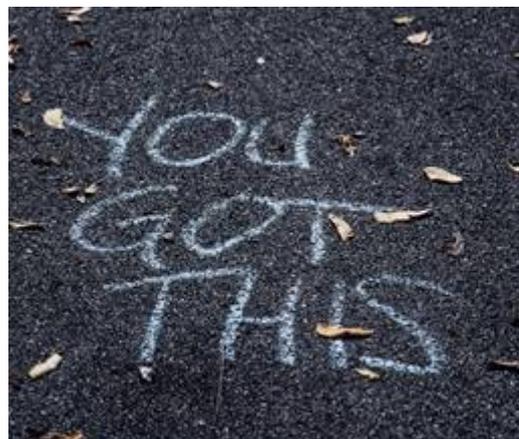
Infos, Infos, Infos...

Auf der Website der Hochschule kann man sich als "Ersti" schon mal verirren. [Hier](#) findest du ein gut geschnürtes Paket, das viele hilfreiche Informationen für Studienanfänger*innen bereit hält. Es beantwortet dir eine Vielzahl an Fragen bspw. zu den Themen Einschreibung, Studiausweis etc.

Hast du speziell persönliche Anliegen wie z.B. Orientierungshilfen während des Studiums, studieren mit besonderen persönlichen Voraussetzungen oder Schwierigkeiten während des Studiums, kannst du gerne bei der Zentralen Studienberatung vorbeischaun. Oder du hast organisatorische Fragen, die z.B. deine individuellen Qualifikationen oder deinen (ausländischen) Abschluss betrifft? Das Zulassungsamt hilft dir in jedem Fall weiter.

andere Studierende – auch online – kennenzulernen.

Natürlich bringt dir das Studieren von zuhause aus auch viele Vorteile. Du sparst dir Zeit mit dem Anfahrts- und Heimweg, brauchst wenig bis kein Geld für Fahrkarten und kannst dir deine Arbeitszeiten für Vor- und Nachbereitungen flexibel einteilen. Ganz nebenbei kannst du deine Gesundheit weiterhin fördern und fördern, auch wenn du in nächster Zeit im HomeOffice bist. Wie? Das zeigen wir dir auf unserer Homepage, dort findest du Infos zum Projekt, die Newsletter aus dem vergangenen Semester und im [Studiblog](#) findest du Tipps und Infos zu Themen wie Selbstorganisation und Distance Learning, Fitnesschallenges, gesunde Ernährung sowie Hygienetipps zu Corona, Stress- und Prüfungsmanagement. Na, schon neugierig? Schau vorbei.



Die Übersicht über die Angebote und die Weiterleitung findest du [hier](#).

Du bist jetzt schon auf der Suche nach einem Platz für dein Praxissemester oder möchtest deine Bewerbung verfassen? Bei den Fachberater*innen im [Praxisamt](#) der Fakultät und dem "[Career Center](#)" der Hochschule Esslingen bist du dabei bestens aufgehoben.

Klar ist das Finanzieren eines Studiums nicht immer leicht, hier gibt es [Infos](#) zum Thema.

Photo by Sidney Rae on Unsplash

Nice to Know

Du hast eigene Ideen, Anregungen, Fragen oder möchtest sogar regelmäßig selbst bei uns mitmachen? Wir freuen uns über jede [Mail](#).

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "HEalthy Hochschule"