

GESUND LEBEN, studieren und arbeiten

Öffentliche
Vorlesungsreihe



Eine interdisziplinäre Einführung



MONTAG: 18:15 BIS 19:45 UHR
→ **UMG: HÖRSÄLE 01/02**

Die Hörsäle 01/02 befindet sich im Klinikum (UMG), Robert Koch Straße.

28.10.2019	Gesundheit - Krankheit - Wohlbefinden: Eine Einführung in die Thematik	Dr. Arne Göring	Zentrale Einrichtung Hochschulsport
04.11.2019	Sport und urologische Erkrankungen - Fitness geht unter die Gürtellinie	Dr. Stefan Buntrock	Privatpraxis für Urologie und Sexualmedizin
11.11.2019	Die Intentions-Verhaltens-Lücke - Warum fällt uns ein gesunder Lebensstil manchmal so schwer?	Dr. Arne Göring	Zentrale Einrichtung Hochschulsport
18.11.2019	Sitzen ist das neue Rauchen - Tipps und Tricks für einen rückengesunden Alltag	Leandro Buttarò	Betriebliches Gesundheitsmanagement, UMG
25.11.2019	Wenn Schlafen und Wachen ihr Maß überschreiten, sind beide böse	Prof. Dr. Andrea Rodenbeck	Schlaf Labor Göttingen
09.12.2019	Mach dich mal locker - Resilienz als Ressource für weniger Stress und mehr Flexibilität	Niels Uhde	ASC Göttingen, selbstständiger Trainer
16.12.2019	Wer, wie, wann? Betriebliche Suchtprävention praxisnah	Ilona Carl	Suchtbeauftragte, UMG
13.01.2020	Warum es so schwer fällt, die Essgewohnheiten zu ändern	PD Dr. Thomas Ellrott	Institut für Ernährungspsychologie, UMG
20.01.2020	Gesundheitssport = gesunder Sport?	Dr. Sabrina Rudolph	Betriebliches Gesundheitsmanagement, UMG

Leitung: Dr. Arne Göring, Dr. Sabrina Rudolph

T. 39-25647, E-mail: agoering@sport.uni-goettingen.de
T. 39-65228, E-mail: sabrina.rudolph@med.uni-goettingen.de

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

UNIVERSITÄTSMEDIZIN
GÖTTINGEN :UMG