

Schlüsselkompetenzkurse

(Kurse der ZESS in Kooperation mit dem
Hochschulsport im Sommersemester 2025)

Zentrale Einrichtung für Sport und Gesundheit

Genauere Informationen zu den Terminen und Zeiten sind im Vorlesungsverzeichnis einsehbar.

Module Allgemeiner Hochschulsport

Kurs	Zeitraum	Wochentage	Uhrzeit	Lehrkraft
Gesundheitskompetenz: Rückengerecht leben. Anregungen für Studium, Beruf und Freizeit	23.04.25– 26.04.25	Freitag Samstag Sonntag	09–17 Uhr	Walli
Gesundheitskompetenz: Wie überwinde ich den inneren Schweinehund? Die Intention-Verhaltens-Lücke in Theorie und Praxis	22.04.25– 15.07.25	Dienstags	08:15–09:45 Uhr	Cronjäger
Gesundheitskompetenz: Gesunde Führung - sich selbst und andere gesundheitsorientiert führen	30.06.25– 01.07.25	Montag Dienstag	08–16:30 Uhr	Schreyer
Gesundheitskompetenz: Die Wahrheit über Nahrungsmittel und ihre Zusatzstoffe	28.04.25– 14.07.25	Montags	10–12 Uhr	Schnedler
Gesundheitskompetenz: Planetary Health Diet - Seminar und praktische Übungen im Teaching Kitchen für eine nachhaltige und gesundheitsförderliche Ernährung	02.06.25– 14.07.25	Montags	16–20:00 Uhr	Rosenau
Gesundheitskompetenz: Planetary Health Diet - Seminar und praktische Übungen im Teaching Kitchen für eine nachhaltige und gesundheitsförderliche Ernährung	14.04.25– 26.05.25	Montags	16–20:00 Uhr	Rosenau

Kurs	Zeitraum	Wochentage	Uhrzeit	Lehrkraft
<u>Gesundheitskompetenz: Gesund leben, studieren und arbeiten - eine interdisziplinäre Einführung</u>	14.04.25– 14.07.25	Montags	16:15–17:45 Uhr	Göring
<u>Gesundheitskompetenz: Resilienz Widerstandsfähigkeit und Flexibilität im Umgang mit Stress entwickeln</u>	25.05.25/ 14.06.– 15.06.25	Samstag Sonntag	09:00–16:00 Uhr	Comnick
<u>Gesundheitskompetenz: Mentalstrategien zur Stressbewältigung</u>	16.04.25– 09.07.25	Mittwochs	08:30–11:30 Uhr	Meyer
<u>Ausbildung zur/zum Ruderübungsleiter*in - Aneignung und Erprobung individueller Fach- und Vermittlungskompetenzen</u>	08.08.25– 17.08.25	Samstag Sonntag	08:00–16:00 Uhr	Kossert
<u>Ausbildung zur* zum Übungsleiter*in Klettern – Aneignung und Erprobung individueller Vermittlungskompetenzen</u>	16.04.25– 23.07.25	Mittwochs	09:30–12:00 Uhr	Bartzik und Badners
<u>Eventmanagement in Theorie und Praxis (am Beispiel des universitären Sporttages "DIES Academicus")</u>	24.04.25– 26.06.25	Donnerstags Freitag Samstag Mittwoch	14:15–15:45 Uhr (wöchentlich)	Gießler