



Projektansprechpartnerin:

Cindy Valentin

E-Mail: c.valentin@tu-braunschweig.de

Weitere Informationen:

[https://www.tu-braunschweig.de/
sportzentrum/sgf](https://www.tu-braunschweig.de/sportzentrum/sgf)



Gesund durchs
STUDIUM

MACH MIT, SEI DABEI!



GESUND DURCHS STUDIUM

Die Studienzeit verlangt von den Studierenden ein hohes Maß an Selbstmanagement. Herausforderungen liegen sowohl in der Finanzierung des Studiums als auch im privaten sowie sozialen Bereich. Belastungen in der Studienphase ergeben sich z.B. aus Leistungsanforderungen, hohem Zeitaufwand, Verdichtung der Studienabläufe, häufiger Orientierungs- und Perspektivlosigkeit, Doppelt- und Dreifachbelastung durch Nebentätigkeiten und/oder Familiengründung sowie fehlende bzw. unzureichende Entspannungs- und Rückzugsmöglichkeiten.

Im Rahmen des neuen Projektes HEALTH4YOU unterstützen wir dich mithilfe unseres [Programms](#) dabei, ein aktives und gesundes Leben zu führen, deine Gesundheitskompetenzen aufzubauen bzw. zu stärken sowie Strategien im Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Es erwarten dich zusätzlich zum Sportprogramm weitere [Gesundheitsangebote](#) aus den Bereichen:

- Bewegung
- Entspannung und Stressbewältigung
- Ernährung
- Selbstmanagement

Sei ein Teil von HEALTH4YOU! Du suchst ein konkretes Gesundheitsangebot, hast aber noch nichts Passendes gefunden? Wir helfen dir beim Start, melde dich bei uns!

Du hast Ideen und möchtest dich in das Projekt aktiv einbringen? Gestalte mit! Aus deinen Ideen, Vorschlägen und Wünschen entstehen neue Angebote.

Mit HEALTH4YOU nimmst du deine Hürden.

