

07.-11. JUNI 2021



HAW
HAMBURG



HEALTHYLAND

ONLINE

2021

PROGRAMM

PROGRAMM

07.-11. JUNI
2021

Montag | 7. Juni 2021

Mehr
Infos15:00-16:30
Workshop
Erholsamer Schlaf, ja bitte!
Dr. Martin Kalusche17:00-18:30
Workshop
**In digitalen Zeiten
zur Besinnung kommen**
Prof. Dr. Christine Adis

Dienstag | 8. Juni 2021

Mehr
Infos17:00-18:30
MOVEMENT-
Training
Back to the roots
Hamburg Athletics

Mittwoch | 9. Juni 2021

Mehr
Infos15:00-16:30
Workshop
Soziale Gesundheit
Prof. Dr. Dieter Röh17:00-18:30
Workshop
**Von der Smartwatch bis zum Gentest –
Möglichkeiten und Nutzen von Self-Tracking**
Florian Schumacher

Donnerstag | 10. Juni 2021

Mehr
Infos15:00-15:30
Training
Tanz und Bewegung
Jane Saftig15:35-16:05
Impulsvortrag
**"Ich kann das!"
Die Kraft der Selbstwirksamkeit**
Dustin Gläske

Pause

16:30-17:00
Impulsvortrag
**Studentische Perspektiven:
Digitalisierung, Bewegung und
Entspannung**
HAW-Kurs "BEG"17:05-17:35
Impulsvortrag
**Schmerz ist Übungssache
mit Köpfchen**
Marjo Moonen

Freitag | 11. Juni 2021

Mehr
Infos15:00-16:30
Workshop
**Sexuelle Vielfalt und Gesundheit
(max. 20 Teilnehmer*innen)**
Pascal Vögele & Christian Szillat17:00-19:30
Studierendenwettbewerb
Team CamPuls & Studierendenprojekte

Zur Anmeldung



campuls_haw

#healthyland

Montag | 7. Juni 2021

Zurück

Home

Vor



campuls_haw

#healthyland

15:00-16:30
Workshop mit
Dr. Martin Kalusche

Erholsamer Schlaf, ja bitte!

Schlaf ist eine fundamentale Gesundheitsressource. Jeder dritte Erwachsene leidet unter **Schlafstörungen**, welche mit einer Vielzahl an körperlichen und psychischen Gesundheitseinschränkungen und der Beeinträchtigung von **Lebensqualität** einhergeht. Schließlich kann es auch die Leistung und die Freude am Studium beeinträchtigen. Erholsamer Schlaf ist also außerordentlich bedeutsam.

Aber wie wird Schlaf erholsam und was geschieht überhaupt, wenn wir gut schlafen? Worauf ist zu achten? Liegt bei mir eine zu behandelnde Schlafstörung vor, oder bin ich noch im »grün-gelben Bereich«? Welches Verhalten ist förderlich und welches nicht? Welche Rolle spielt das **Smartphone**? Auf diese Fragen werden in diesem Workshop Antworten gegeben. Darüber hinaus erhalten wir einen Einblick in ein integratives Modell zum **gesundheitsorientierten Verhalten**.

Theoretische Inhalte, Diskussion und **wertvolle Tipps** rund um das Thema Schlaf warten auf euch.

17:00-18:30
Workshop mit
Prof. Dr. Christine Adis

In digitalen Zeiten zur Besinnung kommen – Wie geht das?

Wir werden zunächst klären, was unter **Achtsamkeit** verstanden wird. Anschließend werden wir die theoretischen Aussagen praktisch erkunden: Wir werden **Übungen** zur Achtsamkeit ausprobieren. Wenn dann noch Zeit sein sollte, können wir uns mit der Frage beschäftigen, welche Rolle Achtsamkeit an Hochschulen, zumal in der digitalen Lehre, spielen könnte.

Was sollten Sie mitbringen?
Da das Wesentliche die Praxis ist, sollten Sie Ihren „Anfängergeist“ mitbringen – oder auch: **Neugier**, **Forschungsinteresse** – und die Bereitschaft, sich auf eine **Expedition in eigener Sache** einzulassen.

Dienstag | 8. Juni 2021

Zurück

Home

Vor



17:00-18:30
MOVEMENT-Training mit
Hamburg Athletics



Back to the roots

Die meiste Zeit mit dem Kopf nach unten Richtung Handydisplay, nur keine Nachricht mehr verpassen, so unwichtig sie auch sein mag. Acht Stunden sitzen, bequeme Position zu Hause, bequeme Autos, bloß niemals **Hocken** müssen, bloß nie Hängen, denn das würde sofort Schmerzen und Unbehagen produzieren.

Alle unsere Tätigkeiten werden mehrheitlich mit der größtmöglichen **Bequemlichkeit** ausgeführt. Gebt euch und eurem Körper wieder die Freiheit das Leben in vollen Zügen zu spüren.

In diesem Workshop liegt das Augenmerk auf **geschmeidigen, fließenden Bewegungsformen**, die deine Mobilität, Kraft und Beweglichkeit verbessern. Vor allem durch die richtige Verteilung von Spannung und Entspannung, Kontrolle und Loslassen. Mit kurzen Sequenzen wird hier die Technik dafür erlernt.

MOVEMENT – das ist die **kreative natürliche Bewegung**. Es geht um die Wiederentdeckung des Körpers und darum, deine Beweglichkeit, Koordination und Kraft mehr zu fördern.

Mittwoch | 9. Juni 2021

Zurück

Home

Vor

**15:00-16:30**Workshop mit
Prof. Dr. Dieter Röh

Soziale Gesundheit- Besser gemeinsam als einsam!

Aus eigener Erfahrung wissen wir alle, dass sich **Einsamkeit** und **soziale Isolation** nicht gut anfühlen. Umgekehrt gilt aber auch: Soziale Beziehungen, die unterstützend und wohltuend sind, vermindern alltäglichen Belastungen und können sogar Krankheiten verhindern. Wir alle kennen auch das: Wenn man mit anderen spricht, nimmt es einem das Gefühl der Einsamkeit und der Austausch zeigt häufig auch die Normalität der eigenen Situation.

Aus: „Das geht bestimmt nur mir so.“ wird dann:
„Oh, glaub´ mal, das kenn ich auch.“

In diesem Workshop wollen wir diese Erkenntnisse anhand von Studien unterfüttern und Raum dafür schaffen, die **persönliche Situation** zu reflektieren. Dabei geht es nicht um „Seelenstripease“, sondern wir wollen gemeinsam nach **Frühwarnsignalen** und guten Lösungswegen suchen, wie man der eigenen Einsamkeit begegnen und die (psychische) Gesundheit schützen kann.

17:00-18:30Workshop mit
Florian Schumacher

Von der Smartwatch bis zum Gentest – Möglichkeiten und Nutzen von Self-Tracking

Digital Health-Technologien, Wearables und die **Vernetzung aller Dinge** verändern unseren Lebensstil und führen zu einem neuen Verständnis von Gesundheit und Menschsein. In diesem Workshop werden technologische Trends und ihre Auswirkung aufgezeigt. Die Möglichkeiten und der Nutzen von **Self-Tracking** wird im besonderen Fokus des Workshops stehen, denn **Selbstoptimierung** wird immer einfacher und beliebter. Individuelle Erkenntnisse und smarte Helfer ermöglichen ein neues Level an Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Die Steigerung von **Gesundheit, Leistungsfähigkeit** und **Wohlbefinden** mit Hilfe smarter Helfer ist die Zukunft. Individuelle, datenbasierte Handlungsempfehlungen ermöglichen die bestmögliche Entfaltung des persönlichen Potentials.

Aber, was kann Self-Tracking? Wie entfalte ich mein Potential? Worauf muss ich bei Wearables und anderen Digital Health-Technologien achten? Fragen, die in diesem Workshop diskutiert werden.



15:00-15:30

Training mit
Jane Saftig

Tanz und Bewegung

Tanz ist Bewegung, Tanz ist Atmung, Tanz ist Stärke, Tanz ist Leichtigkeit – Tanz ist **Verbindung** zu unserem **Körper** und zu unseren **Emotionen**!

Begleitet von Musik wollen wir in diesem Kurs gemeinsam durch kleine **Tanzflows** fließen und in freien Bewegungen Leichtigkeit, Stärke und Offenheit in Körper und Geist erfahren.

Du brauchst keinerlei Tanzvorerfahrung, nur ein offenes Herz, bequeme Kleidung und eine (Yoga)matte, um mitzumachen! Ich freue mich auf Euch!

15:35:16:05

Impulsvortrag von
Dustin Gläske

"Ich kann das!" – Die Kraft der Selbstwirksamkeit

Mal wieder am Zweifeln? Es steht eine **Herausforderung** an und du bist dir nicht sicher, ob du es schaffen kannst. Dann probier's doch mal mit Selbstwirksamkeit.

Was ist Selbstwirksamkeit? Wie werde ich selbstwirksam? Wie schöpfe ich meine **Potenziale** aus und wie funktioniert **Veränderung**? Welche Möglichkeiten und Maßnahmen gibt es, um Selbstwirksamkeit zu entwickeln und zu fördern?

All das wird in diesem Impulsvortrag diskutiert und erläutert. Und warum das Ganze? Eine Verbesserung der Selbstwirksamkeit kann zu mehr **Leistungsfähigkeit** führen und **Stress** sowie **Depressionen** vorbeugen. Deshalb ist es auch für Studierende ein wichtiges Thema. Und das Beste: Selbstwirksamkeit ist eine **entwicklungsfähige Eigenschaft**.

16:30-17:00

Workshop mit
Prof. Dr. Sabine Wöhlke &
Jane Saftig

Studentische Perspektiven zu Digitalisierung und Bewegung & Entspannung – eine virtuelle Begegnung!

Mit unserem Impulsvortrag geben wir Euch einen Einblick in unser aktuelles studentisches Projekt, dass wir im Rahmen unseres Wahlpflichtmoduls „Bewegung, Entspannung & Gesundheit“ anbieten.

Die Studierenden sollen sich dabei kreativ mit den **Chancen** und **Herausforderungen** der digitalen Bewegung während der COVID Pandemie auseinandersetzen. Wir geben Euch einen Einblick in Form von vielfältig gestalteten **Bildern** und **Deutungsbeschreibungen**, die uns für digitale Möglichkeiten motivieren können, aber auch aufmerksam machen, wo uns das **soziale Miteinander** im digitalen Raum fehlt. Wir freuen uns auf Euch!

Donnerstag 2|2 | 10. Juni 2021

Zurück

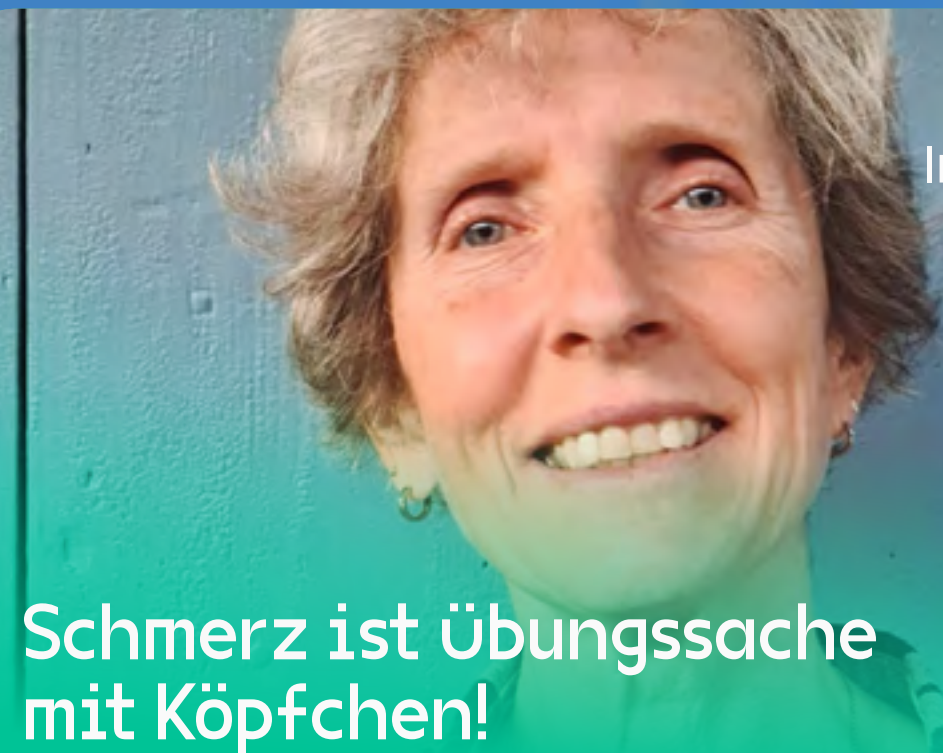
Home

Vor



campuls_haw

#healthyland



17:05-17:35
Impulsvortrag von
Marjo Moonen

Schmerz ist Übungssache mit Köpfchen!

Schmerz ist wie wir wissen ein unangenehmes Gefühl mit einem individuellen, subjektiven und vielschichtigen Charakter.

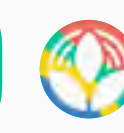
Unsere Schmerzempfindlichkeit wird stark durch die **Umweltfaktoren** des täglichen Lebens beeinflusst – aber auch umgekehrt! Warum eine Auseinandersetzung mit Schmerz zu **eigenverantwortlichen** und **nachhaltigen** Lösungsstrategien im Bewegungsverhalten, in **Stoffwechselprozessen** und sogar im **persönlichen Lebensstil** führen kann, möchte ich unter Einbezug meiner Erfahrungen als Physiotherapeutin theoretisch und anhand von praktischen Beispielen erläutern.

Freitag | 11. Juni 2021

Zurück

Home

Vor



campuls_haw

#healthyland

15:00-16:30
Workshop mit
Pascal Vögele &
Christian Szillat



Sexuelle Vielfalt und Gesundheit

Man sollte annehmen, dass das Sprechen über **Sexualität** und **sexuelle Gesundheit** zum Alltag gehört. Gefühlt kann fast jede*r hierzu etwas sagen. Trotzdem kommt es nicht selten zu einer **Tabuisierung** dieser Themen, um die sich viele Berührungspunkte, Unsicherheiten und Mythen rangen. In diesem Workshop wollen wir die Möglichkeit geben, das zu ändern und gemeinsam über diese Themen, sowie eure Fragen hierzu sprechen.

Ziel des Workshops ist es, einen Überblick zu **sexueller und geschlechtlicher Vielfalt** zu geben und dabei auch die (gesundheitlichen) Folgen von Diskriminierung zu verstehen. Darüber hinaus werden wir gleichermaßen auf die Grundlagen sexueller Gesundheit eingehen und unter anderem über sexuell übertragbare Infektionen sprechen.

17:00-19:30
Team CamPuls &
Studierendenprojekte



Studierendenwettbewerb

Den Abschluss des HEALTHYLAND 's 2021 wollen wir feiern. Beim diesjährigen **Studierenden-Wettbewerb** kommen alle zusammen, die verschiedene Sichtweisen auf „Gesundheit“ erleben, sehen und teilen wollen. Dort wo die ganze Woche über Expert*innen zu verschiedenen Gesundheitsthemen auf der Bühne des Festivals zu sehen waren, wollen wir nun **studentische Arbeiten** und **Projekte** ins Scheinwerferlicht stellen. Ihr könnt euch auf vier Projekte freuen, die sie sich mit dem Thema „Gesundheit“ auf eine ganz inspirierende, persönliche sowie nachhaltige Art und Weise auseinandergesetzt haben. Die vier Projekte treten im Rahmen eines Wettbewerbes gegeneinander an. Eine ausgewählte Jury entscheidet, welches Projekt einen Preis im Wert von **300 Euro** gewinnt.

1. **Alles und Nichts - eine grafische Auseinandersetzung mit inneren Ängsten**
Benjamin Bertram

2. **Papa, warum ist McDonald's eigentlich noch nicht verboten?**
Oskar Nehry

3. **Calm Down**
Annika Heller

4. **Diversität in der Gesundheit - Mentale Gesundheit von Sexuellen Minderheiten**
Martha Gilbert, Ann-Kathrin Napp, Max Keller, Laura Seils

CamPuls und das HEALTHYLAND

CamPuls ist ein neues Forschungsprojekt an der HAW Hamburg das die Förderung und Entwicklung der **Studierendengesundheit** vorantreiben möchte. Uns geht es um einen langfristigen Wandel der HAW zu einer **gesundheitsfördernden Hochschule**. Dabei orientieren wir uns an den 10 Gütekriterien der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsfördernder Hochschulen (AGH). Darüber hinaus soll in den nächsten beiden Jahren die Struktur für ein Studierendengesundheitsmanagement (SGM) aufgebaut werden.

Dieses Jahr findet das HEALTHYLAND Gesundheitsfestival schon zum dritten Mal statt. Dabei war dem Team von CamPuls wichtig, trotz der Bedingungen der Corona-Pandemie, eine Plattform für **Austausch, Abwechslung** und **Wissenserwerb** rund um das Thema „**Gesundheit im Studium**“ bereitzustellen.

Vom 7. Juni 2021 bis zum 11. Juni 2021 können Studierende im Rahmen des Festivals verschiedene Veranstaltungen in den Bereichen **Ernährung, Bewegung, sexuelle Selbstbestimmung, Diversity, Achtsamkeit** und **E-Health** besuchen.

Von Montag bis Mittwoch werden täglich zwei Vorträge stattfinden. Am Donnerstag sind die sogenannten Impulsvorträge vorgesehen, bei denen jeweils vier Referierende innerhalb von 30 Minuten in das jeweilige Thema einführen. Am letzten Tag des Gesundheitsfestivals werden die Studierendenprojekte vorgestellt, die im Rahmen eines Wettbewerbs gegeneinander antreten.

Mit der Umsetzung des Gesundheitsfestivals wird das Ziel verfolgt, Studierende der HAW Hamburg für das Thema „Gesundheit im Studium“ zu **sensibilisieren** und konkrete Möglichkeiten zur **Gesundheitsförderung** und **Prävention** aufzuzeigen.



Zurück



Home



CamPuls

ONLINE

HEALTHYLAND

Kontakt

CamPuls

Mail: campuls@haw-hamburg.de
instagram: [campuls_haw](https://www.instagram.com/campuls_haw)

Planung

Roos Kengen
Lennart Haß

Design

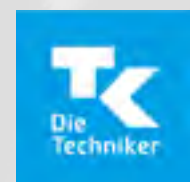
Henry Janowitz
Mail: henry@janowitz-online.de

Illustration

Lisa Punke
Mail: lisa.punke@outlook.com

In Kooperation mit

HAW Hamburg
Techniker Krankenkasse



Zur Anmeldung

Danke fürs
Mitmachen!