

Schlüsselkompetenzkurse

(Kurse der ZESS in Kooperation mit dem
Hochschulsport im Sommersemester 2026)

Zentrale Einrichtung für Sport und Gesundheit

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

Hochschulsportkurse

Kurs	Starttermin	Wochentage	Uhrzeit	Lehrkraft
Rückengerecht leben. Anregungen für Studium, Beruf und Freizeit	24.04.26	Fr. und Sa.	09–17 Uhr	Walli
Wie überwinde ich den inneren Schweinehund? Die Intentions-Verhaltens-Lücke in Theorie und Praxis	21.04.26	Di.	08–10 Uhr	Cronjäger
Die Wahrheit über Nahrungsmittel und ihre Zusatzstoffe	13.04.26	Mo.	10–12 Uhr	Schnedler
Planetary Health (teilweise Onlineveranstaltung)	13.04.26	Mo.	15–16 Uhr und 15–20 Uhr	Rosenau
Gesund leben, studieren und arbeiten – eine interdisziplinäre Einführung	20.04.26	Mo.	16–18 Uhr	Göring
Resilienz Widerstandsfähigkeit und Flexibilität im Umgang mit Stress entwickeln	20.06.26	Sa. und So.	09–16 Uhr	Comnick
Mentalstrategien zur Stressbewältigung	15.04.26	Mi.	08:30–11:30 Uhr	Meyer
Ausbildung zur/zum Ruderübungsleiter*in – Aneignung und Erprobung individueller Fach- und Vermittlungskompetenzen	11.06.26	Mo. – So.	20–21 Uhr und 08–16 Uhr	Kossert
Ausbildung zur Betreuungsperson Klettern Toprope – Aneignung und Erprobung individueller Fach- und Vermittlungskompetenzen	15.04.26	Mi.	09:30–12 Uhr	Bartzik
Eventmanagement in Theorie und Praxis	15.04.26	Mi. und Fr.	16–18 Uhr, 08–20 Uhr und 14–18 Uhr	Gießler