

STUDENT
HEALTH
CENTER

#UNI
SPORT
WUPPERTAL

STUDENT HEALTH CENTER

Auftanken – Wohlfühlen – Kontakte knüpfen
Komm' vorbei und lerne uns kennen!



TK
Die
Techniker

**„You can have all the riches and success in the world,
but if you don't have your health, you have nothing.“**

– Steven Adler

Das Student Health Center

Ein Ort zum Wohlfühlen, Auftanken und Kontakteknüpfen

Gesundheit klingt langweilig?

Unser Anliegen ist es, dass Du fit und gesund durch den Uni-Alltag kommst und Dich an der Bergischen Universität Wuppertal rundum wohlfühlst. Unsere Angebote sollen Deine körperliche, mentale und soziale Gesundheit fördern. Hierzu setzen wir auf kreative und alltagstaugliche Maßnahmen, die Spaß machen.

Na, überzeugt?!

Auf den nächsten Seiten findest Du konkrete Infos zu unseren einzelnen Themenfeldern.

Schaue auch gerne auf unseren Social-Media-Kanälen und unserer Website vorbei. Dort erhältst Du einen Eindruck unserer Aktionen und Events sowie aktuelle Termine zu neuen Veranstaltungen.



Wir freuen uns auf Deinen Besuch im Student Health Center!

Wir freuen uns auf Deinen Besuch im Student Health Center!

Das sind wir:

Wir vom Student Health Center setzen uns mit euch dafür ein, eure Gesundheit zu fördern! Dabei seid ihr nicht nur unsere Zielgruppe, sondern natürlich auch selbst Expert*innen für unser Angebot.

Mit euch zusammen wollen wir Ideen entwickeln und umsetzen!

Zusammen sind wir stark!

Zusammen machen wir uns für Deine Gesundheit stark und schaffen Möglichkeiten, damit Du Dich auf dem Campus rundum wohlfühlen kannst.

Unser Team setzt sich zusammen aus Gesundheitsexpert*innen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Psychologie uvm.

Wenn Du mehr über uns und unser Angebot erfahren willst, dann schau auf Instagram oder unserer Homepage vorbei!

Wir freuen uns auf Dich!



Themenfeld: Bewegung

Get up off your butt!

Langes Sitzen hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit und reduziert sogar die Lebenserwartung. Mit unseren **BrainKick** Einheiten sowie dem Verleih von **beweglichem Sitzmobiliar und Stehtischaufsätzen** sorgen wir für Sitzzeitunterbrechungen und bringen mehr Bewegung in den Studierendenalltag. Darüber hinaus bieten wir **Workshops** und **individuelle Beratungsangebote** zu allen Fragestellungen rund um das Thema Bewegung und Training an.

Fragestellungen in diesem Bereich könnten z. B. folgende sein:

- Ich möchte mit dem Joggen anfangen. Wie beginne ich am besten?
- Was ist effektiver für mein Training – erst Kraft oder erst Cardio?
- Wie kann ich mehr Bewegung in meinen Alltag einbauen?

Eng verknüpft mit den Angeboten des **UniSports** finden mehrmals im Jahr Gruppenveranstaltungen, Aktionen und Events statt.

Der UniSport bietet Dir darüber hinaus ein vielfältiges, Breitensportorientiertes und kostengünstiges Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangebot in über 60 Sportarten direkt auf dem Campus. Damit leistet er einen wichtigen Beitrag für Deine körperliche, mentale und soziale Gesunderhaltung.





Genug vom Sitzen?

Probier's mal mit
dem BrainKick!



Ernährung

Still eating or already enjoying?

Essen hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Konzentration. Täglich muss sich mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt werden („Was esse ich heute?“). Leider fehlt es häufig an günstigen und gesunden Rezeptideen, Kreativität, fundiertem Wissen, der richtigen Einschätzung von Trends und einem geschickten Mahlzeitenmanagement.

Und genau hierbei unterstützen wir Dich. In einer individuellen Beratung können u. a. folgende Themen besprochen werden:

- Wie schaffe ich es, weniger Süßigkeiten zu konsumieren?
- Wie kann ich mein Gewicht reduzieren?
- Gesunde Ernährung für wenig Geld – geht das?
- Ich möchte eine bestimmte Ernährungsform (z. B. vegan) ausprobieren und weiß nicht wie.
- Wie bringe ich ohne viel Aufwand Abwechslung in meine tägliche Ernährung?

Die Beratungen sind auf Deine **persönlichen Anliegen** und Bedürfnisse ausgerichtet. Unsere Beratungsstunden finden digital oder vor Ort in K.12.30 statt.

Darüber hinaus bieten wir auch zahlreiche Veranstaltungen rund um das Thema Ernährung an. Freue dich auf **Kochworkshops**, gesunde Snacks, Diskussionsrunden zur nachhaltigen Ernährung und vieles mehr!





Entspannung & Mentale Gesundheit

Take it easy!

Das Semester und die Prüfungsphase können sich ziemlich stressig anfühlen. Einige Studierende haben keine Zeit, um zur **Ruhe** zu kommen und es fällt ihnen schwer, eine **innere Balance** zu finden - sie sind dauergestresst.

Auf dem Campus bieten wir Dir daher Möglichkeiten zur Entspannung. Ob in Form einer kleinen Mittagsruhe oder einer Pause zwischen den Lerneinheiten. Unser **Snoozle-Raum** ist hierfür bestens geeignet. Zum Relaxen an der frischen Luft kannst Du in den Sommermonaten auch unseren **Hängemattenpark** nutzen.

Zudem bieten wir individuelle Beratungseinheiten an.

Mögliche Fragestellungen könnten folgende sein:

- Meditieren – wie geht das?
- Ich finde viele Ansätze zu esoterisch – was gibt es für Alternativen?
- Welche Entspannungsmethode ist die richtige für mich?
- Ich schaffe es nicht abzuschalten. Was kann ich tun?
- Wie kann ich meine Pausen „entspannt“ gestalten?

Im Rahmen von Workshops und Events bieten wir immer wieder frischen Input rund um das Thema Entspannung und Achtsamkeit an. Bei uns findest Du z. B. einen Podcast, Tipps zu **Wohlfühlorten** in und um Wuppertal, Yogawochenenden und vieles mehr.

Buch' Dir hier Deine kostenfreie Einzelberatung!

Vor Ort im Student Health Center

Online via Zoom

Bei einem Spaziergang



Hier findest Du auch unsere aktuellen Events
und Veranstaltungen der Feel Better Reihe.

Wir freuen uns auf Dich!

STUDENT
HEALTH
CENTER

ERNÄHRUNG

FEEL BETTER-REIHE

VORTRÄGE & BERATUNGEN

ENTSPANNUNG

#UNI
SPORT
WUPPERTAL

TRAINING

SCHLAF

Schlaf

Recharge your body and mind!

Schlaf ist wichtig. Der Körper – vor allem das Gehirn – benötigt ihn für die Regeneration, um auch am folgenden Tag **leistungsfähig** zu sein. Dies ist im laufenden mentalen Betrieb nicht möglich. Deshalb ist es wichtig, das System regelmäßig herunter zu fahren. Leider kann es dabei zu Störungen kommen, sodass der Prozess nicht reibungslos ablaufen kann.

In einem persönlichen Beratungsgespräch kannst Du u. a. folgende Fragen klären:

- Ich schlafe gerne mit dem Fernseher ein – schadet das meiner Gesundheit?
- Ich wache nachts häufig auf – woran liegt das?
- Wie kann ich besser einschlafen?
- Weshalb fühle ich mich auch nach 10 Stunden Schlaf noch müde?
- Welche Routinen können mir zu einem besseren Schlaf verhelfen?

Im Rahmen unserer Student Health Week kannst Du dich zudem auf tolle Events und Messungen zum Thema Schlaf freuen. Wir zeigen Dir z. B., wie das Lernen und der Schlaf zusammenhängen oder welche Entspannungstechniken Dir dabei helfen.





Wohlfühlcampus

Feel good!

Zeit für eine Pause?

An einigen Orten auf dem Campus gibt es die Möglichkeit, die Pause ganz besonders entspannt zu verbringen. Hierzu besuche einfach unseren **Hängemattenpark**, unseren **Snoozle-Raum**, den **Outdoor Lehr- und Lernraum** oder schau Dir unsere Wohlfühlorte auf der Homepage an.

Wir arbeiten stetig daran, Wohlfühlorte auf dem Campus zu installieren und Dir vor allem die Pausen und Zwischenzeiten so angenehm wie möglich zu gestalten.

Du hast Ideen und siehst Potentiale, die wir noch nicht ausgeschöpft haben? Dann melde Dich gerne bei uns und berichte von Deiner Idee!

Zudem freuen wir uns, durch zahlreiche Aktionen und Events den Campus immer wieder mit Leben zu füllen und **Orte der Begegnung** zu schaffen.

Du möchtest den nächsten Termin nicht verpassen? Dann folge uns auf Instagram / Facebook und schau auf unserer Website vorbei.

Zusammenarbeit

Let's get together

Das Student Health Center ist nicht nur ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, sondern auch eine Möglichkeit, sich aktiv für die Gesundheit und das Wohlbefinden am Campus einzusetzen.

Von Studis für Studis!

Zahlreiche Projekte konnten Studierende für sich und ihre Kommiliton*innen bereits umsetzen. Denn Du weißt am besten, was Dir als Student*in guttut. Also sei dabei und bringe Deine Ideen ein! Auch Deine Teilnahme an unseren jährlichen Umfragen hilft uns dabei, zielgruppengerechte Projekte ins Leben zu rufen.

Zusammen mit dem UniSport bieten wir auch Seminare im Optionalbereich an. In den Veranstaltungen setzt Du Dich intensiv mit dem Thema Gesundheitsförderung auseinander und kannst Dein Wissen anschließend weitergeben. Aber auch Studentische Hilfskräfte unterstützen unsere Arbeit und bringen sich mit ein. Herzlich willkommen sind darüber hinaus auch kreative Ideen für Abschlussarbeiten oder Semesterprojekte.

Digital vernetzt

Das Thema eHealth ist in aller Munde und erleichtert einerseits den Zugang zu Gesundheitsangeboten und die Weiterentwicklung im Gesundheitsbereich. Auch wir nutzen digitale Tools, um Dir auch zuhause die Möglichkeit zu bieten, etwas für Deine Gesundheit zu tun.

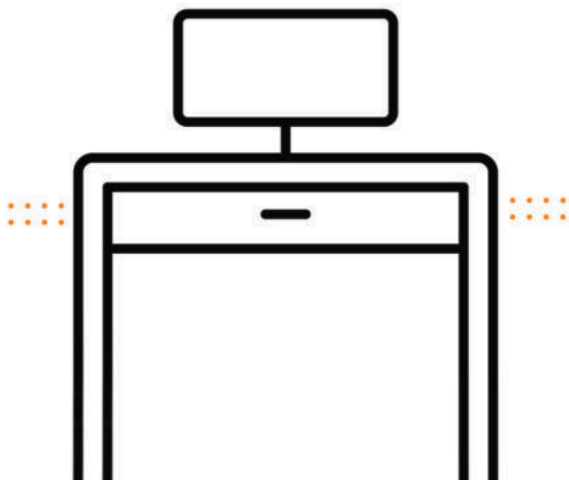


Studi Hund



I D E E N W E T T B E W E R B

Stehtischaufsätze



**STUDENT
HEALTH
CENTER**

**#UNI
SPORT**
WUPPERTAL 

WARUM ist
Bärlauch so gesund?

wertvolle
ätherische Öle

hoher
Vitamin C -
Gehalt

Partner:

TK
Die
Techniker

Wissensvermittlung

For your information

Du möchtest mehr über verschiedene Gesundheitsthemen erfahren?

Über unsere Social-Media-Kanäle, aber auch Kampagnen vor Ort (z. B. in der Bibliothek oder Mensa) erhältst Du spannende Tipps und Informationen zu ausgewählten Themen.

Hier sind Beispielfragen, zu denen wir Dir eine Antwort geben:

- Wie funktioniert ein Feuerlöscher?
- Wie kann ich meine Reste im Kühlschrank geschickt verwerten, ohne sie wegschmeißen zu müssen?
- Wie kann ich für eine bessere Konzentration in meiner Lernphase sorgen?
- Was bedeutet „facial feedback“ und wie kann ich es einsetzen?

Halte Ausschau nach unserer Feel better – Reihe, Brain will's wissen Videos und unseren Aufstellern in der Bibliothek. Du hast darüber hinaus Fragen, zu denen Du keine Antwort findest? Scheue nicht, Dich bei uns zu melden. Wir helfen Dir gerne weiter!

Service Center UniSport
Gebäude H, Ebene 10,
Raum 13

Hängemattenpark
hinter Gebäude I (im SoSe)

BergWerk
Gebäude I, Ebene 12

Student Health Center
Gebäude K,
Ebene 12,
Raum 30

Snoozle-Room
Gebäude K
Ebene 12,
Raum 30

Flügelhügel

CampusGym
Max-Hörkheimer-
Str. 10

BergHütte
Max-Hörkheimer-
Str. 167-169

Beachvolleyballfeld

Unihalle (mit Gymnastikhalle)
Albert-Einstein-Str. 20

✉ shc@uni-wuppertal.de

🌐 www.studenthealthcenter.uni-wuppertal.de

📷 [unisport.wtal](https://www.instagram.com/unisport.wtal)

📘 UniSport Wuppertal