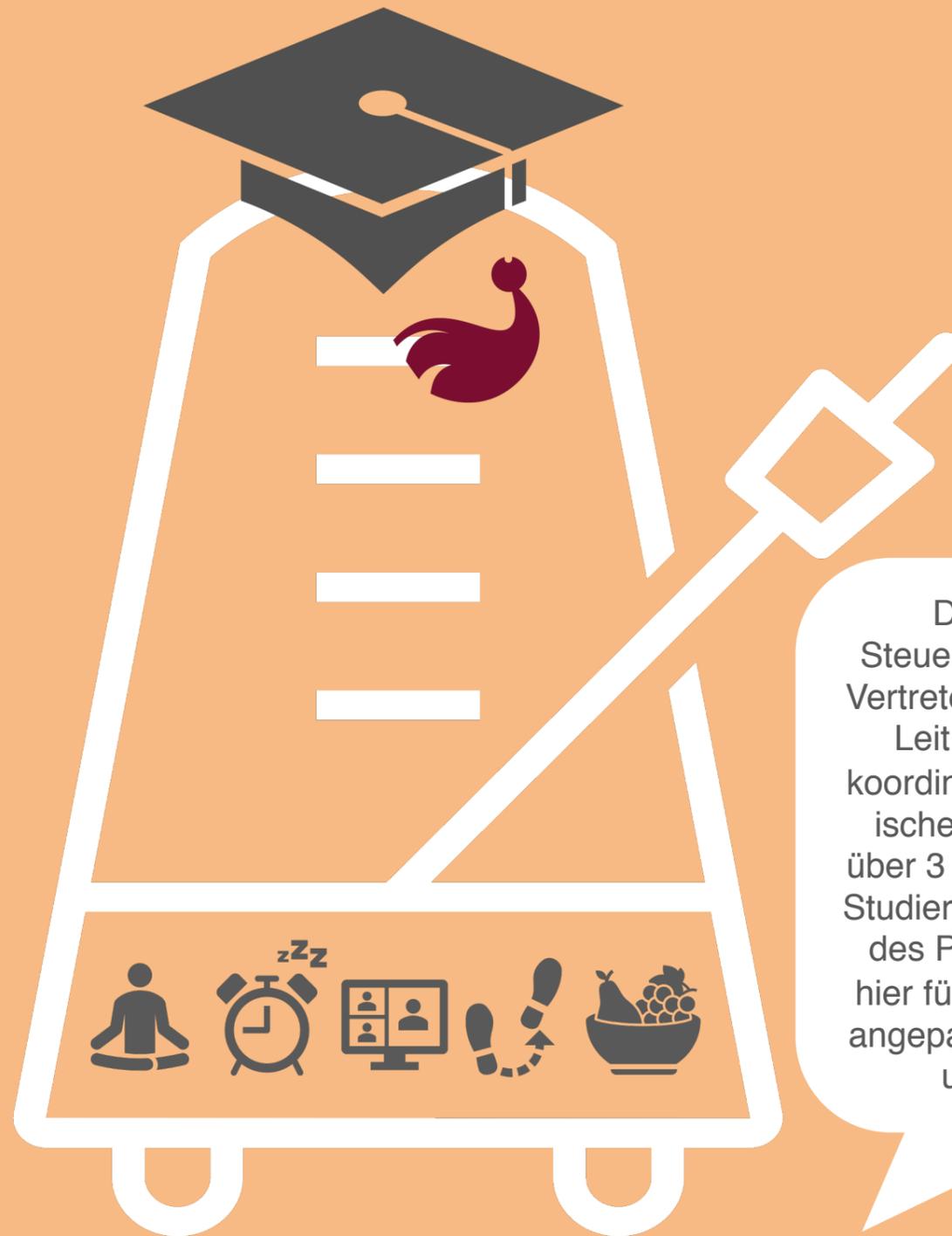


Taktgeber – Biorhythmus in Bewegung

Ziel: Die Studierenden an der Leuphana Universität Lüneburg lernen, auf ihre „innere Uhr“ zu hören und Aktivitäten daran auszurichten. So erwerben sie neue Kompetenzen in verschiedenen Bereichen des Biorhythmus, wie beispielsweise Bewegung, Entspannung, Essen und Schlafen, um diesen mit dem Studienalltag in Einklang zu bringen.



Das Projekt wird von der Steuerungsgruppe bestehend aus Vertreter*innen der Hochschulsportleitung, des AStA und der TK koordiniert, sowie von zwei studentischen Mitarbeiterinnen. Es läuft über 3 Jahre. Zusätzlich werden die Studierenden aktiv in die Gestaltung des Projekts eingebunden, damit hier für die Zielgruppe bestmöglich angepasste Maßnahmen entwickelt und umgesetzt werden.

Aufgrund der COVID-19 Pandemie ist die Umsetzung der Säule I erschwert

SÄULE I

Kleingruppen

Regelmäßige Interventionen für eine feste Gruppe von Studierenden über mehrere Monate im Tandem-Modell

SÄULE II

Angebot für Alle

Workshops, Vorträgen und Impulse für alle Studierenden

SÄULE III

Campusentwicklung

Schaffung von Bewegungs- & Entspannungseinseln auf dem Campus.



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Gesundheitspartner

