

Projekt alice gesund - Gesundheitsförderung



Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

alice gesund -
Alice Salomon Hochschule
Orientierungstage SoSe 2024

Was ist „alice gesund“

- Förderung einer gesunden Umgebung und eines gesunden Lebensstils für alle Hochschulangehörigen
- Gesundheit in seiner Komplexität zu verstehen und positive zu beeinflussen (körperlich, psychisch und sozial)
- Prävention von negativen Gesundheitsauswirkungen
- Bewegungs- und Entspannungsangebote: Wöchentlich und Workshops
- Beratung vor Ort
- Besondere Angebot: Staffellauf (alice läuft), Stammzellenregistrierung, Trinkerinnerung...
- Hier für euch damit ihr euch Wohl und Gesund fühlt an der ASH Berlin

Bewegungs- und Entspannungsprogramm

Ab dem 15. April 2024
Kostenlos und ohne Anmeldung

Das Bewegungs- und Entspannungsprogramm bietet die Möglichkeit Yoga, Tanz und feministische Selbstverteidigung, direkt vor Ort (Bewegungsraum R007) auszuprobieren oder in die wöchentliche Routine zu integrieren.



Copyright: Alexander Rentsch

Bewegungs- und Entspannungsprogramm im Sommersemester 2024

Wöchentliche Angebote als Drop-In:

- Kostenlos
- Ohne Voranmeldung
- Im Bewegungsraum (007)
- Ideal: kontinuierliche Gruppe



Alle Informationen und Erinnerungen über unseren Moodle Kurs

Workshops mit Anmeldung über alicebewegt@ash-berlin.eu

- Verschiedene Workshops mit unterschiedlicher zeitlicher Dauer
- Mit Voranmeldung
- Nicht immer an der ASH Berlin

Bewegungsraum - 007

Raumeinweisung

- Freie Raumnutzung für ein Semester
 - 08.04.2024 um 13:00 – 14:00 Uhr
 - 11.04.2024 um 15:00 – 16:00 Uhr
 - E-Mail: alicebewegt@ash-berlin.eu

Ausleihen

- Viele Geräte und Spiele können ausgeliehen werden
- Auf der Internetseite Materialbestand



Teamstaffellauf am 14.05.2024



Start with a PEER -Projekt



Peer to Peer Austausch
gestern InfoDesk für Fragen

ASH
Berlin

Was ist Resilienz?

Manchen Menschen machen schwierige Situation weniger zu schaffen. Resilienz bezieht sich auf die Fähigkeiten sich von diesen Situationen zu erholen, sich anzupassen oder sogar gestärkt zu werden.

Resilienz kann Studierenden helfen:

- Studienbelastungen zu bewältigen
- Mit Misserfolgen umzugehen
- Persönliche Probleme zu bewältigen
- Psychisches Wohlbefinden zu verbessern

Sticht London

Wasserfilter an der ASH Berlin



Gefiltertes Wasser zugänglich in den Räumen

- 111 (All-Gender – Toilette)
- 217 (All-Gender – Toilette)

Linker Wasserhahn führt nur gefiltertes Wasser!



Wendo – Feministische Selbstverteidigung für FLINTA*



Der Kurs besteht aus einer Mischung von Methoden der feministischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (Wendo) und Stabilisierungsübungen aus dem Bereich der Trauma Pädagogik. Im Zentrum steht das Ziel die eigene Handlungsfähigkeit zu erweitern und Bestärkung zu erfahren. Das Training umfasst praktische Stimm- und Körperübungen, die aus feministischen Selbstverteidigungspraktiken (Kampfkunsttechniken, Wen-Do) stammen, kombiniert mit traditionellen Theatertechniken, die verinnerlichte Geschlechterverhaltensweisen herausfordern durch: Körperübungen.

Fragen an uns



Unsere Kontaktdaten:

Projekt „alice gesund“/ Start with a PEER
Koordinatorin alice gesund: Marleen Sorensen
Studentischer Mitarbeiter: Timo Bulgaropulos
Raum 312
Telnr: 030-99245 309

alicegesund@ash-berlin.eu

alicebewegt@ash-berlin.eu

www.ash-berlin.eu/hochschule/organisation/alice-gesund