



# VERANSTALTUNGSKALENDER FEBRUAR/MÄRZ

## KOSTENFREIE ANGEBOTE

- ➔ **AB 05.02., JEDEN MONTAG 17:30-18:30**  
Laufkurs level 1-2 Treffpunkt Zentralcampus (vor der SUB)
- ➔ **09.02. 9:30-12.30**  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit Workshop
- ➔ **02.03. 9:30-12.30**  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit Übungsworkshop
- ➔ **09.03. 9:30-12.30**  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit beim Lernen und in Prüfungen
- ➔ **19.03. 11.00-13:00**  
healthy BACK Start up Rückenworkshop

## KOCHKURSE (Kosten 10,00 € pro Teilnehmer\_in)

- ➔ **20.02. mediterrane Küche mit Brigit Ellrott**
- ➔ **08.03. mediterrane Küche mit Birgit Ellrott**

Information und Anmeldung auf [www.healthycampus-goettingen.de](http://www.healthycampus-goettingen.de)

## EVENT

- ➔ **15.03. Tag der Rückengesundheit mit vielen Schnupperkursen**

Mehr unter [www.rueckengesundheit-goettingen.de](http://www.rueckengesundheit-goettingen.de)

## ➔ Ende März

Anmeldung ZESS Kurse Zertifikatsprogramm „Gesundheitskompetenz“ zu Themen wie:  
Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Prävention