

10. Gesundheitsforum „RundUm Gesund“

Kopf und Körper im Gleichgewicht

Freitag, 9. Mai 2025, 10.00 – 15.00 Uhr

Das Programm

- 10.00 – 10.15 Uhr** **Begrüßung**
Oliver Hartmann, AOK Rheinland/Hamburg, Standort Essen
Sandra Seidler, Geschäftsleitung FOM Hochschulzentrum Duisburg
- 10.15 – 11.45 Uhr** **Einstiegsvorträge:**
„Mentale Stärke – Im Gleichgewicht zwischen Herausforderungen und Ruhe“
Teil 1 – Mentale Stärke
Prof. Dr. Nora Tabea Groß-Walter, FOM Professorin für Wirtschaftspsychologie

Teil 2 – Ziele setzen und Umgang mit Herausforderungen – Mentale Stärke im Ausdauersport
Svenja Hoffmann, Ultraläuferin, Resilienz- und Lauftrainerin, Businesscoach

Teil 3 – Wieder gut erholt? Regeneration durch Schlaf
Prof. Dr. Nora Tabea Groß-Walter, FOM Professorin für Wirtschaftspsychologie
- 11.45 – 12.15 Uhr** **Pause**
Möglichkeit zur Nutzung des BGF Mobils
- 12.15 – 13.00 Uhr** **Workshop 1:**
„Den eigenen Schlaf erholsam gestalten – Umgang mit Schlafproblemen“
Prof. Dr. Nora Tabea Groß-Walter
- 13.00 – 13.45 Uhr** **Workshop 2:**
„Körper und Geist im Einklang beim Trailrunning – die Kraft der eigenen Gedanken“
Svenja Hoffmann
- 13.45 – 15.00 Uhr** **Imbiss, Netzwerken, Informationsmöglichkeiten an den Infoständen, BGF Mobil**



Veranstaltungsort

FOM Hochschulzentrum Duisburg, Bismarckstraße 120, 47057 Duisburg

Anmeldung

QR-Code scannen oder unter: fom.de/veranstaltungen

In Kooperation mit: