



Mit einer Lauf-Aktion beteiligt sich das Steiger-College an den digitalen Gesundheitstagen der TU Clausthal.

Foto: Steiger-College

Achtsames Laufen zum Mitmachen in 60 Minuten

Steiger-College beteiligt sich an Gesundheitstagen

Clausthal-Zellerfeld. Das Steiger-College der TU Clausthal beteiligt sich an den digitalen Gesundheitstagen des Sportinstituts mit einem Mitmachangebot zum achtsamen Laufen. Praktisch und einfach sollen die Grundlagen dargestellt werden. Am Ende des Workshops soll jeder Teilnehmer das nötige Wissen haben, um loslaufen zu können. Die Veranstaltung findet heute von 9.30 bis 10.30 Uhr online statt und ist für Interessierte unter <https://web-conf.tu-clausthal.de/b/fra-kaj-2x2> frei zugänglich. Unter www.sport.tu-clausthal.de ist zudem das restliche Programm von Dienstag bis Donnerstag einzusehen.

Den Online-Lauf-Workshop leiten Diplom-Psychologin Annerose

Dietz, approbierte Verhaltenstherapeutin und Dozentin sowie die Steiger-College-Laufmentoren. Für die Studenten des Steiger-Colleges gehört Laufen zum Pflichtprogramm. Sie verpflichten sich, zweimal wöchentlich etwas für ihre Studien-Life-Balance zu tun. Denn ein Ausgleich zum fordernden Uni-Alltag und ein freier Kopf durch Aktivität und körperliche Betätigung sind wichtig, so Dietz. Dies ist eine Botschaft, die das Steiger-College vermittelt.

Angehende Erstsemester der TU Clausthal können sich noch bis zum 15. März für das Sommersemester am Steiger-College anmelden. Weitere Informationen unter www.steiger-college.tu-clausthal.de. red