



Dehnung im Hörsaal: Die TU Clausthal veranstaltet digitale Gesundheitstage. An Sportkursen und Workshops kann von zu Hause aus teilgenommen werden. Foto: TU Clausthal

Gesundheitstage der TU erstmals digital

Sportkurse und Workshops: Programm für den 9. bis 11. März ist auf der Internetseite der Universität verfügbar

Von Corinna Knoke

Clausthal-Zellerfeld. „Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben“, sagte schon Oscar Wilde. Gerade in Zeiten, in denen die Corona-Pandemie unseren Alltag bestimmt, kann das Sportinstitut der TU Clausthal den Worten des irischen Schriftstellers kaum mehr Bedeutung zukommen lassen. Darum veranstaltet es von Dienstag, 9. März, bis Donnerstag, 11. März, seine Gesundheitstage: erstmals in digitaler Form. Stefan Marxen, kommissarischer Leiter des Hochschulsports, erklärt, warum die Organisation in der aktuellen Zeit zwar eine Herausforderung, aber auch umso wichtiger ist.

„Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen“, sagt Marxen. Daher hat das Hochschulsport-Team im Projekt „Studieren bewegt – Bewegt studieren 2.0“ ein Format für digitale Gesundheitstage entwickelt. Bei der Organisation waren auch andere Institutionen mit im Boot. Das Studentenwerk Ostniedersachsen veranstaltet einen Live-Kochkurs aus der Mensa, bei dem sich Studenten von zu Hause aus dazuschalten und in ihrer Küche etwas Leckeres und Gesundes zaubern. Das Gleichstellungsbüro der TU Clausthal beteiligt sich mit Beratungsterminen. Wie sieht der ergonomische Arbeitsplatz zu Hause aus, und wie kann Home Office

mit Kindern möglich sein? Die Bewegungswissenschaften an der TU Clausthal bieten einen Workshop zu progressiver Muskelentspannung an und zeigen online, wie Pausen aktiv gestaltet werden können. Die Techniker Krankenkasse ist mit einer individuellen Ernährungsberatung und weiteren Angeboten rund um das persönliche Gesundheitsmanagement dabei.

„Wir sind gespannt, wie das Programm angenommen wird“, sagt Marxen und erklärt, wie viel Überlegung bei der Erstellung mit eingeflossen sei. Es wurden hauptsächlich zwei Dinge berücksichtigt, zum einen, welche Kurse aufgrund der Hygieneregeln überhaupt digital

umgesetzt werden können, zum anderen, was die Studenten in der aktuellen Zeit beschäftigt. Gerade der Lockdown und die soziale Isolation stellen für viele eine Belastung dar. In einem Workshop, der in Zusammenarbeit mit dem Meditüv entstanden ist, wird der richtige Umgang mit Einsamkeit thematisiert.

An den Gesundheitstagen geht es übrigens früh los. Um 7 Uhr steht schon Meditation und Frühsport auf dem Plan, um den Körper und Geist aufzuwecken. Das Programm ist unter www.sport.tu-clausthal.de/gesundheitsstage-der-tu-clausthal einzusehen. An den meisten Angeboten kann ohne Anmeldung teilgenommen werden.