

Tischtennis-Turnier

Lust auf Bewegung, Spaß und ein bisschen Wettkampf?

Dann bist du bei unserem Tischtennis-Aktionstag – Rundlauf Edition - genau richtig!

Was fühlt sich besser an, als sich nach einem langen Uni-Tag und langem Sitzen am Schreibtisch oder in der Bibliothek mit anderen zu bewegen? Bei unserem Tischtennis-Turnier können sich die Studierenden bewegen und so einen Ausgleich zum langen Uni-Tag bekommen. Dabei ist Kraft aber nicht entscheidend! Vielmehr ist Fingerspitzengefühl gefragt.

Ganz egal, ob du regelmäßig spielst oder noch nie einen Schläger in der Hand hattest: Bei dieser Aktion steht der Spaß im Vordergrund! Kommt nach eurer letzten Vorlesung oder nach dem Lernen gerne vorbei und spielt in der nächsten Runde mit!

Termin

14.05.2025 von 16 bis 19 Uhr

Ort

Im 51er-Gebäude

Maximale Anzahl an Teilnehmenden

10

Hinweis

Bitte Tischtennisschläger mitbringen.

Schnupperklettern

Hoch hinaus, auch außerhalb des Studiums? Dann könnte das Schnupperklettern in der Kletterhalle des Alpenvereins das Richtige sein!

Gesichert an der Kletterwand können erste Erfahrungen im Klettersport gemacht werden, und jeder kann nach den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten einen geeigneten Schwierigkeitsgrad wählen.

Aber warum ausgerechnet klettern? Beim Klettern werden zum einen alle Muskelgruppen, vor allem Rumpf und Schultern, gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert. Durch die Stärkung kann wiederum Folgeerkrankungen vorgebeugt werden. Zum anderen kann Klettern Koordination und Konzentration verbessern. Daneben kann so das Körpergefühl und die Selbsteinschätzung trainiert werden, was sich auch in anderen Bereichen positiv auswirken kann.

Durch dieses Angebot kann der Klettersport kostenfrei und zusammen mit anderen ausprobiert werden, und wer weiß, vielleicht wird ja eine neue Leidenschaft entdeckt?

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung/Sportkleidung anziehen und Turnschuhe mitbringen.

Termin

13.05.2025 16 Uhr & 18 Uhr

Maximale Anzahl an Teilnehmenden (pro Termin)

Ort

Kletterhalle Ansbach

Kochsession mit Rezepttausch

Nach einem langen Uni-Tag gemeinsam kochen und essen? Du hast wenig Zeit, ein knappes Budget und trotzdem Lust auf leckeres, gesundes Essen? Dann seid ihr bei unserer Kochsession genau richtig!

Gesundes Essen geht im stressigen Uni-Alltag oft unter und kommt zu kurz. Gerade allein ist die Motivation, sich an den Herd zu stellen, oft eher niedrig und es wird schnell zu weniger zeitaufwändigen und oft ungesunden Alternativen gegriffen. Gemeinsam zeigen wir dir, wie du mit einfachen Zutaten, wenig Aufwand und ohne großes Vorwissen gesunde Mahlzeiten zaubern kannst – perfekt abgestimmt auf den studentischen Alltag.

Denn: Wer zusammen kocht, spart Zeit, teilt Aufgaben – und hat mehr Spaß! Außerdem entstehen beim Schnippeln und Röhren schnell Gespräche über alternative Zutaten, kreative Rezeptideen oder neue Lieblingsgerichte.

Das gemeinsame Kochen wird so zur kleinen Auszeit vom Studienstress und das Essen zur sozialen Pause mit Mehrwert.

Wir freuen uns auf dich! Dein Magen und dein Geldbeutel werden es dir danken.

Bitte bei der Anmeldung Allergien und Unverträglichkeiten sowie die gewünschte Art des Essens (Fleisch/vegetarisch/vegan) mit angeben, damit das Gericht für möglichst viele geeignet ist. Auf kurzfristige Anmeldungen kann aufgrund der Vorbereitung leider keine Rücksicht genommen werden.

Maximale Anzahl an Teilnehmenden

5-10

Termin

27.05.2025 um 17:30 Uhr

Ort

Lebensmittellabor

Ernährungsberatung mit DGExpert

Mit nur wenigen Handgriffen zu einer gesünderen und ausgewogeneren Ernährung!

Wer kennt es nicht: im stressigen Uni-Alltag ist oft zu wenig Zeit, um sich viele Gedanken zur eigenen Ernährung zu machen. Lieber soll es schnell gehen. Doch mit nur wenigen Handgriffen könnt ihr eure Ernährung bereits auf ein neues Level heben – und das ohne viel Aufwand! In der Ernährungsberatung werden wir eure verwendeten Lebensmittel und Gerichte hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe und Nährwerte analysieren. In einer individuellen Beratung empfehlen wir beispielsweise, welche Produkte ihr austauschen und worauf ihr beim Einkauf achten könnt.

Dazu benötigen wir einzig ein Ernährungsprotokoll der letzten zwei Tage, in dem ihr alles notiert, was ihr esst oder zum Kochen verwendet. Mit unserem Programm DGExpert können wir die Lebensmittel schließlich auswerten lassen und euch wertvolle Tipps geben, worauf ihr bei der Ernährung in Zukunft achten solltet.

Termin

10.06./11.06. ab 16 Uhr bis ~18/19 Uhr

Ort

Im Lebensmittellabor

Hinweis

Ernährungsprotokoll bitte vorab führen.

Connect & Go – Gemeinsam Erleben

Lust auf neue Leute, spannende Gespräche und ein bisschen Abwechslung vom Lernstress? Dann kommt zum Connect & Go-Abend! In entspannter Atmosphäre mit Snacks und Getränken könnt ihr ganz unkompliziert andere Studierende kennenlernen – zum Austauschen, Vernetzen oder einfach zum Quatschen.

Termin

Mo, 16.06 17:30 Uhr – 20 Uhr

Ort

92.2.30/31

Hinweis

Keine Anmeldung notwendig

Outdoor-Yoga

Yoga ist eine Philosophie, welche auf Selbstliebe und Selbstannahme basiert und die Bewusstheit der eigenen Wahrnehmungen und Sinne fördert. Beim Yoga kommt es nicht darauf an, wie sportlich man ist, da jeder die Übungen so ausführt, wie sie sich, basierend auf den eigenen Gegebenheiten, gut anfühlen. Die Yogastunde führt in die Yoga-Grundstellungen (Asanas), die Yoga-Atmung (Pranayama), der Meditation (Dhyana) und das Singen von Versen (Mantras) ein.

Termin

17.06.2025 16:00 - 17:00 Uhr

17.06.2025 18:00 - 19:00 Uhr

Ort

Zwischen Poststelle und Bibliothek

Waldbaden

Beim Waldbaden geht es darum, den Wald auf neue Art und Weise gemeinschaftlich zu besuchen, die heilsame Waldbiosphäre aufzunehmen und mit allen Sinnen seine Atmosphäre zu entdecken. Ziel ist die Entspannung, das Kräftetanken, die Vorbeugung und Gesundung, nicht zuletzt aber das bewusste Erleben der Schönheit des Waldes. Die Seminare bestehen aus speziell konzipierten und abgestimmten Touren, mit praktischen Entspannungsübungen unter der Leitung eines Waldbad-Dozenten. Jede Übung kann später alleine durchgeführt werden.

Termin

21.05.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Reise durch den Körper (mit VR)

Bereits wenig Bewegung täglich hat positive Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit, sowohl physisch als auch psychisch. Mit dem interaktiven VR-Spiel wird eine Reise durch den Körper unternommen, was die Auswirkungen hautnah erlebbar macht.

Termin

10.05.2025, 10-14 Uhr

26.05.2025, ab 14 Uhr

Hinweis

Keine Anmeldung notwendig

Aktive Pause

Gönn dir eine kurze Pause mit unserer aktiven Pause! In nur 15 Minuten bieten wir dir einfache Übungen, die Körper und Geist auflockern – perfekt für eine erfrischende Unterbrechung vor der nächsten Vorlesung.

Termin

Do, 22.05 13:20 Uhr

Mi, 18.06 13:20 Uhr

Ort

Campus

Hinweis

Keine Anmeldung notwendig

Anmeldung

Waldbaden und Yoga über Seminar Desk:

<https://www.hs-ansbach.de/weiterbildung/lehrgaenge-seminare-und-workshops/gesund-studieren/>

Ernährungsberatung DGExpert über AOK Anmeldetool:

<https://fcld.ly/anmeldung-ernaehrungsberatung>

Restliche Aktionen, für die eine Anmeldung benötigt wird (Tischtennisturnier, Kochsession, Schnupperklettern):

<https://fcld.ly/anmeldung-gesund-studieren>