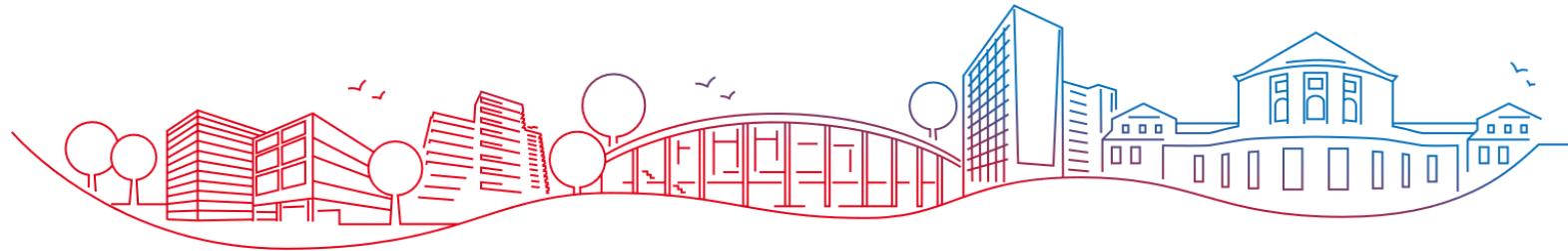




Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG



Gesund durchs Studium

Ein Guide für Erstis an der Universität Hamburg

WISE 2025/2026

PIASTA Welcome Week - HEALTHY CAMPUS / Hochschulsport

Was bedeutet für dich *Gesundheit*?



Bewegung Schlaf Immunsystem
Wasser trinken Ernährung Kraft
Struktur Ausgeglichenheit
Selbstfürsorge Energie Ruhe

Kein Stress

Achtsamkeit

Soziale Kontakte Work-Life-Balance Freude Frische Luft

Motivation Wohlbefinden

Sport

Mentale Stärke

Entspannung

Körpergefühl
Zufriedenheit



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG



Agenda

- 1 Warum Gesundheit im Studium wichtig ist
- 2 Stress – erkennen & damit umgehen
- 3 Bewegung – mehr als Sport
- 4 Ernährung – klug essen im Studienalltag
- 5 Schlaf – unterschätzt, aber entscheidend
- 6 Wer wir sind
- 7 Unser Angebot

1

Warum Gesundheit im Studium wichtig ist

Neue Umgebung, neue Anforderungen → hohe Belastung

Gesundheit als Grundlage für Leistungsfähigkeit, Lernmotivation und Studienerfolg

Psychische & physische Gesundheit hängen eng zusammen

Frühzeitig gute Routinen entwickeln!



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG



Foto: UHH/von Wieding

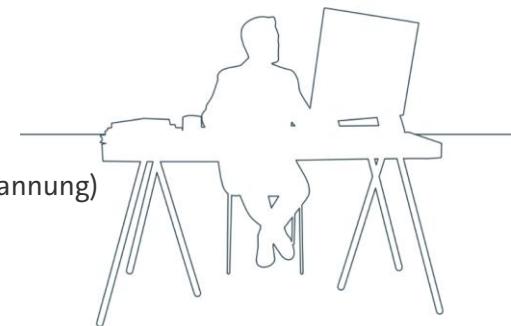
2 Stress – erkennen & bewältigen

Symptome von Stress:

- Konzentrationsprobleme
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit, Erschöpfung
- Körperliche Beschwerden (Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen)

Tipps zur Stressbewältigung:

- Zeitmanagement: Prioritäten setzen, realistische Pläne erstellen
- Pausen einbauen – nicht durchlernen!
- Achtsamkeit & Entspannungstechniken (z. B. Meditation, progressive Muskelentspannung)
- Reden hilft: Austausch mit Kommiliton:innen, Beratungsstellen nutzen



3

Bewegung im Studienalltag

Warum Bewegung?

- Reduziert Stress, verbessert Stimmung
- Steigert Konzentration und Lernfähigkeit
- Fördert Schlafqualität und Körperhaltung

Bewegungstipps:

- Treppe statt Aufzug
- In Lernpausen: kleine Bewegungseinheiten (z. B. Dehnen, Spaziergang)
- Rad statt Bus
- Unsere Kurse & Angebote des Hochschulsports Hamburg nutzen!



4

Ernährung im Studium

Herausforderungen:

Zeitmangel

Mensa oder Fast Food

Unregelmäßiges Essen

Tipps für gesunde Ernährung:

Regelmäßig & ausgewogen essen

Wasser trinken! (1,5 – 2 Liter/Tag)

Snacks vorbereiten: Nüsse, Obst, Gemüse

Auf Sättigung hören – nicht aus Langeweile essen

Mensaangebote mit Bedacht wählen

5

Besser schlafen

Warum ist Schlaf so wichtig?

Konsolidierung von Gelerntem

Regeneration von Körper & Geist

Stärkt das Immunsystem

Schlafhygiene-Tipps:

Feste Schlafenszeiten

Bildschirmzeit abends reduzieren

Kein Koffein/Alkohol vor dem Schlafen

Abendrituale: Lesen, Tee, Entspannung

Schlafumgebung ruhig, dunkel und kühl



6

Wer wir sind



7

Unser Angebot

Montags

- 13:30-13:45: [Pausenexpress online](#), pausiert in den Schulferien
- 16:00-19:00: [Mentalstrategien](#) vom 13.10.2025-08.12.2025

Dienstags

- 10:30-10:45: [Pausenexpress online](#), pausiert in den Schulferien
- 18:00-18:50: [Yogalates für den Rücken](#) vom 13.10.2025-31.03.2026

Mittwochs

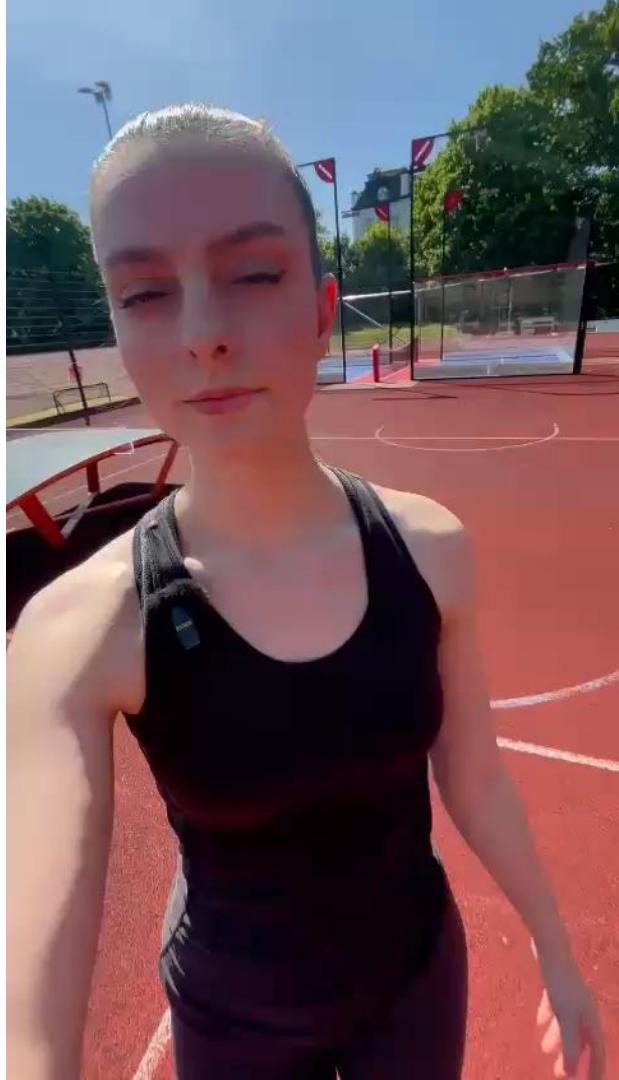
- 07:30-08:15: [Morningyoga online](#) vom 13.10.2025-31.01.2026
- 10:00-10:15: [Pausenexpress online](#), pausiert in den Schulferien
- 10:20-10:35: [Pausenexpress online](#), pausiert in den Schulferien
- 16:00-17:00: [Social Run Club](#) vom 15.10.2025-31.01.2026
- 18:00-21:00: [AStA Spieleabend](#) vom 01.10.2025-29.10.2025

Donnerstags

- 11:15-11:30: [Pausenexpress online](#), pausiert in den Schulferien

Freitags

- 07:30-08:15: [Achtsam mit Pilates ins Wochenende online](#) vom 13.10.2025-31.01.2026



7

Unser Angebot

— Einmalig stattfindende Angebote

Oktober 2025

- 15.10.2025 - 17:15-18:15: [Sundown Yoga am Segelsteg](#)
- 20.10.2025 - 17:00-18:15: [Strength & Cardio Bootcamp](#)
- 29.10.2025 - 16:00-17:30: [Gesund schlafen](#)

November 2025

- 05.11.2025 - 18:00-19:30: [Basics der veganen Ernährung](#)
- 27.11.2025 - 16:00-16:45: [Ayurveda kompakt](#)

Dezember 2025

- 03.12.2025 - 18:00-19:30: [Fermentationsworkshop](#)
- 10.12.2025 - 16:00-17:00: [Rewire your brain \(auf engl.\)](#)

Januar 2026

- 13.01.2026 - 17:00-18:30: [Vom Junkie zum Ironman](#)
- 15.01.2026 - 14:00-18:00: [Dry January Aktionstag](#)
- 20.01.2026 - 16:00-16:45: [Healthy Habits](#)

Healthy Campus

Veranstaltungen im WiSe 2025/2026



Veranstaltungen	Oktober	November	Dezember	Januar
Ernährung		 5.11. Vortrag „Basics der veganen Ernährung“ 18 - 19.30 Uhr	 03.12. Praxisworkshop „Fermentieren“ 18 - 19.30 Uhr	
Bewegung	15.10. Sundownyoga am Segelsteg 20.10. Strength & Cardio Bootcamp	Social Run Club (vor Ort), Pausenexpress (online), Morningyoga (online), Yogalates für den Rücken (online), Achtsam mit Pilates ins Wochenende (online)		
Mentale Gesundheit	9.10. Vortrag „Selbstmanagement“ 13 - 14 Uhr	13.10. - 08.12. Montags, 16 - 19 Uhr	Seminar Mentalstrategien - Resilient durchs Studium	
Aktionen/Events		4.11. 14 - 15 Uhr	Vortrag „Health & Work Barometer“	13.01. Vortrag „Vom Junkie zum Ironman“ 20.01. Vortrag „Healthy Habits“
Schlaf/Entspannung		29.10. Vortrag „Gesund schlafen“ 16 - 17.30 Uhr	27.11. 16 - 17 Uhr	Vortrag „Ayurveda kompakt“
Soziale Gesundheit	Regelmäßig stattfindende Spieleabende			

Du willst keine Events verpassen?

Folge uns auf Instagram:



Oder klick auf unsere Homepage:



Kontakt



Anna Zerner M.A. (sie/ihr)

Koordinatorin Studentisches und Universitäres Gesundheitsmanagement

HEALTHY CAMPUS UHH

Gesund zusammen studieren, forschen, lehren und arbeiten

Universität Hamburg

Hochschulsport Hamburg

Turmweg 2

20148 Hamburg

anna.zerner@uni-hamburg.de

+49151 61041867

<https://www.uni-hamburg.de/healthycampus>

https://www.instagram.com/healthycampus_uhh/

“

„Du kannst keine Prüfungen bestehen, wenn du dich selbst vergisst.“ – (Unbekannt)



HERZLICH WILLKOMMEN IM HOCHSCHULSPORT!

Wir bringen dich
sportlich durch dein
Semester!



Bei uns kannst du dich sportlich ausprobieren!



- 200+ Sportkurse
- 3 Fitness-Studios
- Online-Programm
- Reisen
- Wettkämpfe

FlexiCard



- Unbegrenzte Auswahl aus 200+ Sportkursen
 - Ballsport
 - Yoga und Pilates
 - Kampfsport
 - Groupfitness
 - Tanzen und Zumba
 - Ausdauersport
 - ...
- Laufzeit: 3 oder 6 Monate
- Z.T. mit Platzreservierung



Gesundheitspartner



FitnessCard



- 3 Fitnessstudios in Campusnähe
 - Persönliche und individuelle Betreuung
 - Moderne Geräte
 - Freihantel- und Cardiobereich
 - Entspannte Atmosphäre
 - Functional Training
 - Sauna (TUHH)
- Flexible Laufzeit (1/3/6/12 Monate)
- Ohne automatische Verlängerung



Ab 25,00€
im Monat



Gesundheitspartner



SchwimmCard



- Laufzeit: 3 oder 6 Monate
- Badeeintritt inklusive
- Bartholomäusbad (Barmbek – **U3**)
- Am Inselpark (Wilhelmsburg – **U4/S3**)
- Freie Schwimmzeiten und Kurse
 - Wasserball
 - Schwimmtraining
 - Schwimmtechnik
 - Triathlon-Vorbereitung

Ab 18,00€
im Monat



Gesundheitspartner



Was, wenn es Mal stressig wird?

Online Kurse per Zoom inklusive bei jeder Card:

- Entspannungskurse
- Faszientraining
- Yoga & Pilates
- Stretching





Probiere unser Angebot aus



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

FlexiCard
Schnupperwoche

Fitnessstudio
Probtetraining

SchwimmCard
Schnupperwoche

Tag der offenen Tür

Entdecke, erlebe, trainiere



Melde
dich an!



SCAN ME

-  Kostenfreies Training
-  Vitalscreening
-  Back-Check
-  Calisthenicsanlage
-  Individuelle Beratung
-  Infostand SGM BEAT!

Reisen mit dem Hochschulsport



Im Sommer:

- Windsurfen
- Katamaransegeln
- Drachenfliegen
- Wellenreiten
- Segeln
- Kiten



Im Winter:

- Ski- & Snowboardreisen



Gesundheitspartner



Einzelbuchbare Kurse

- Fester Zeitraum
- Sicherer Kursplatz
- Neue Sportart erlernen oder vertiefen
- Anfänger*innen bis Fortgeschritten
- Einzeln buchen und einmalig bezahlen

Wassersport auf der Alster

- Rudern
- Segelschein (Theorie im WS)
- Kajak
- Stand-Up Paddling



Andere Einzelkurse

- Pole Gym
- Aerial Hoop
- Tennis
- Tanzkurse
- Workshops



Du suchst noch einen Job?



Wir suchen regelmäßig:

- Kursleitungen im Kursprogramm und beim Pausenexpress
- Studierende Angestellte
 - Fitness-Studios (insb. HAW)
 - Bootshäuser
 - Geschäftsstelle

Bewerbungen an:

personal.hssport@uni-hamburg.de



Unsere aktuellen Jobangebote



Gesundheitspartner



Der Hochschulsport als Praxisfeld für dein Studium



Wir unterstützen dich bei:

- Themen für Hausarbeiten
- Themen für deine Master- oder Bachelorarbeit
- Medienprojekten

Bewerbung an:

hsp@sport.uni-hamburg.de

Wie kommst du zu deinem Sport?



Gehe auf unsere Website

- Wähle aus: **Von A-Z**
 - FlexiCard 3/6
 - FitnessCard 1/3/6/12
 - SchwimmCard 3/6
 - Einzelbuchbare Kurse
 - Reisen
- Schnupperwoche/Probetraining
 - bei den jeweiligen Cards erhältlich
- **Zugangskarte im FrontOffice oder FitnessCard im Studio erstellen lassen (Turmweg 2)**



Gesundheitspartner



Aktionsangebot für dich!

Buche dir unser Angebot **FlexiCard** für
Erstis und du bekommst **6 Monate** zum
Preis von 3 Monaten!



Gesundheitspartner



Wir freuen uns auf dich!

Folge uns auf Social Media:



Telefon: 040 428 38-7200

Kontakt.hssport@sport.uni-hamburg.de