

**HAWK**

HOCHSCHULE  
FÜR ANGEWANDTE  
WISSENSCHAFT  
UND KUNST

Hildesheim  
Holzminden  
Göttingen

**30 MINUTEN ZEIT FÜR DIE  
MITTAGSINFO**

Das Gleichstellungsbüro lädt ein:  
**SOMMERSEMESTER 2014**

[z]



## MITTAGSINFO IM SOMMERSEMESTER 2014

**Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit  
... und kommen Sie zur Mittagsinfo:**

Im Rahmen unserer Mittagsinfos, diesmal zum Thema: Gesundheit, informieren Sie Fachleute (quasi in der Mittagspause, von 13.15 Uhr bis 13.45 Uhr) kurz und knapp zu ausgewählten Themen, beantworten Ihre Fragen und geben Tipps, die Ihnen vielleicht weiterhelfen. Wir freuen uns auf Sie.

### **Information/Kontakt:**

Gleichstellungsbüro der HAWK  
Hohnsen 4 | 31134 Hildesheim  
Tel.: 0 51 21/881-177  
E-Mail: [gleichstellung@hawk-hhg.de](mailto:gleichstellung@hawk-hhg.de)  
[www.hawk-hhg.de/gleichstellung](http://www.hawk-hhg.de/gleichstellung)



## PROGRAMM IN HILDESHEIM, HOLZMINDEN UND GÖTTINGEN

**Jeweils von 13.15 Uhr bis 13.45 Uhr**

### **Hildesheim: Fakultät [b], Raum E22 | Hohnsen 2 | 31134 Hildesheim**

- **15. April 2014:** Alltagsrehabilitation: „Sitzen auf der Arbeit – aber rückenfreundlich“  
Julian Gaidys, Physiotherapeut
- **08. Mai 2014:** Alexander Technik: „Die Arbeit am Körper“  
Regina Poulheim, Yogalehrerin – Tänzerin – Tanzpädagogin
- **03. Juni 2014:** Stimmgesund im Beruf: „Kann ich meine Stimme unterstützen?“  
Dagmar Karrasch, Atem-, Sprach- und Stimmtherapeutin

### **Holzminden: Fakultät [m], Raum HOA\_006 | Haarmannplatz 3 | 37063 Holzminden**

- **02. Juni 2014:** Gesundheit am Arbeitsplatz: „Die work-life-balance finden“  
Martina Schaper-Hörning, Physiotherapeutin

### **Göttingen: Fakultät [n], Raum GÖA\_101 | Von-Ossietzky-Straße 99 | 37085 Göttingen**

- **18. März 2014:** Poweryoga: „Wie kombiniert man Balance, Fitness und Kraft?“  
Iris Laudien, Vinyasa-Power-Yoga-Lehrerin
- **01. April 2014:** Ernährung: „Gesunde Ernährung leicht gemacht.“  
Bettina Wegner, Gesundheitscoach
- **13. Mai 2014:** Fitness: „Natürlich aktiv im Alltag sein, hilft auch beim Denken.“  
Bettina Wegner, Gesundheitscoach