

The logo for 'srh' is displayed in a bold, lowercase, orange font. The letters are closely spaced and have a modern, sans-serif style. The background of the entire image is a photograph of a man with curly hair and a beard, looking thoughtfully out a window. A large, semi-transparent orange circle is overlaid on the left side of the image, partially covering the man's face and the window view.

srh

Aktiver April 2026

„Gemeinsam gesund durch den Frühling“

Leidenschaft
fürs Leben.

Für Beschäftigte und Studierende der SRH University

Die Studierenden der Physiotherapie und Ergotherapie am Standort SRH University Heidelberg gestalten gemeinsam mit **Prof. Dr. Annika Jahn (Studiengangsleitung B.Sc. Physiotherapie)**

den „**Aktiven April**“ für Beschäftigte und Studierende im Rahmen des Wahlpflichtbereichs „Gesundheitsförderung und Prävention“. Ergänzt werden die Angebote durch bereits bestehende Online-Angebote (live) der SRH und der Kooperationspartner:innen.

Wöchentliche Impulse in Form von:

- ✓ PowerPoints & PDFs zum Download
- ✓ Weiterführende Videos & Praxistipps
- ✓ Live-Online-Seminare mit Krankenkassen inkl. Anmeldung sowie Online-Angebote (live) der SRH

Die Themenwochen im Überblick

4 Wochen – 4 Gesundheitsschwerpunkte



Woche 1: Schlaf

Erholsamer Schlaf als Basis für Leistungsfähigkeit & Wohlbefinden

Woche 2: Bewegung

Aktiv im Alltag – warum Bewegung Körper & Gehirn stärkt

Woche 3: Entspannung

Stressbewältigung & Gelassenheit – besonders in der Prüfungsphase und im Berufsalltag

Woche 4: Ernährung

Energie für Studium & Beruf – Ernährung als Gesundheitsfaktor

Online-Angebote (live)

SRH in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und der BARMER



Woche 1 – Schlaf

TK: *Traumhaft einschlafen (Beschäftigte und Studierende)*

 07.04.2026 | 13:00 Uhr-13:30 Uhr -> [Hier geht es zur Anmeldung!](#)

Woche 2 – Bewegung

Barmer: *Warum dein Gehirn deine Füße zum Denken braucht (Beschäftigte und Studierende)*

 14.04.2026 | 10:00 Uhr-11:00 Uhr -> [Hier geht es zur Anmeldung!](#)

 16.04.2026 | 17:00 Uhr-18:00 Uhr -> [Hier geht es zur Anmeldung!](#)

Woche 3 – Entspannung

Barmer: *Gelassenheit für die Prüfungsphase (Studierende)*

 22.04.2026 | 12:00 Uhr-13:00 Uhr -> [Hier geht es zur Anmeldung!](#)

 23.04.2026 | 18:00 Uhr-19:00 Uhr -> [Hier geht es zur Anmeldung!](#)

TK: *Innere Balance – Wenn der Kopf keine Pause macht (Beschäftigte und Studierende)*

 23.04.2026 | 17:00 Uhr-18:00 Uhr -> [Hier geht es zur Anmeldung!](#)

Woche 4 – Ernährung

Barmer: *Schlaf meets Food (Beschäftigte und Studierende)*

 28.04.2026 | 10:00 Uhr-11:00 Uhr -> [Hier geht es zur Anmeldung!](#)

 30.04.2026 | 18:00 Uhr-19:00 Uhr -> [Hier geht es zur Anmeldung!](#)

TK: *Immunbooster (Beschäftigte und Studierende)*

 30.04.2026 | 12:30 Uhr – 13.:30 Uhr -> [Hier geht es zur Anmeldung!](#)

Zusätzliche Angebote der SRH

✓ „Aktiver Start in den Tag“ (dienstags 08:30–09:50 Uhr)

✓ online Yoga

✓ Nutzung der App *7Mind* inkl. Anleitung

✓ Video zum Energiemanagement (Lukas Bischof Hochschulberatung)

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Kontakt:

Prof. Dr. Annika Jahn

Annika.jahn@srh.de

www.srh.de