



SGM

gesund studieren

universität freiburg

AOK 
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



WER WIR SIND?



Natalie Mrachacz-
Kersting
(Projektleitung)



Armin Backhaus
(Leitung AHS)



Katharina Poggel
(Projektkoordination)



Britta Meyer
(Wissenschaftliche
Begleitung)





Lukas Spinner
(Marketing - Hiwi)



Benjamin Höbbel
(Marketing - Hiwi)



Julius Debertshäuser
(Forschung - Hiwi)





WARUM DAS GANZE?

- ◆ Ernährung
Mangel an Gemüse, Obst, Fisch & Milchprodukten
- ◆ Bewegung
18% erfüllen die WHO-Richtlinien nicht
- ◆ Entspannung und Stressreduktion
80% leiden unter moderat/hohem Stress
- ◆ Selbstmanagement
60% mittelmäßig bis schlechtes Zeitmanagement
- ◆ Psychosoziale Gesundheit
28% leichte bis schwere Depression, 35% Schlafprobleme





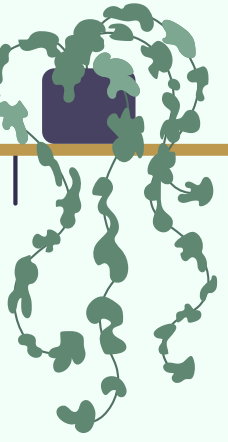
ZIELE UND VISION

- ◆ Aufbau eines universitätsweiten Netzwerks zur studentischen Gesundheitsförderung
 - ◆ Entwicklung von kostenfreien Beratungs- und Kursangeboten von Studierenden für Studierende
 - ◆ Stärkere Bekanntheit als Anlaufstelle für gesundheitsrelevante Themen
- 
- 

UNSERE ANGEBOTE & PARTNER



AKTUELLE PROJEKTE & ANGEBOTE



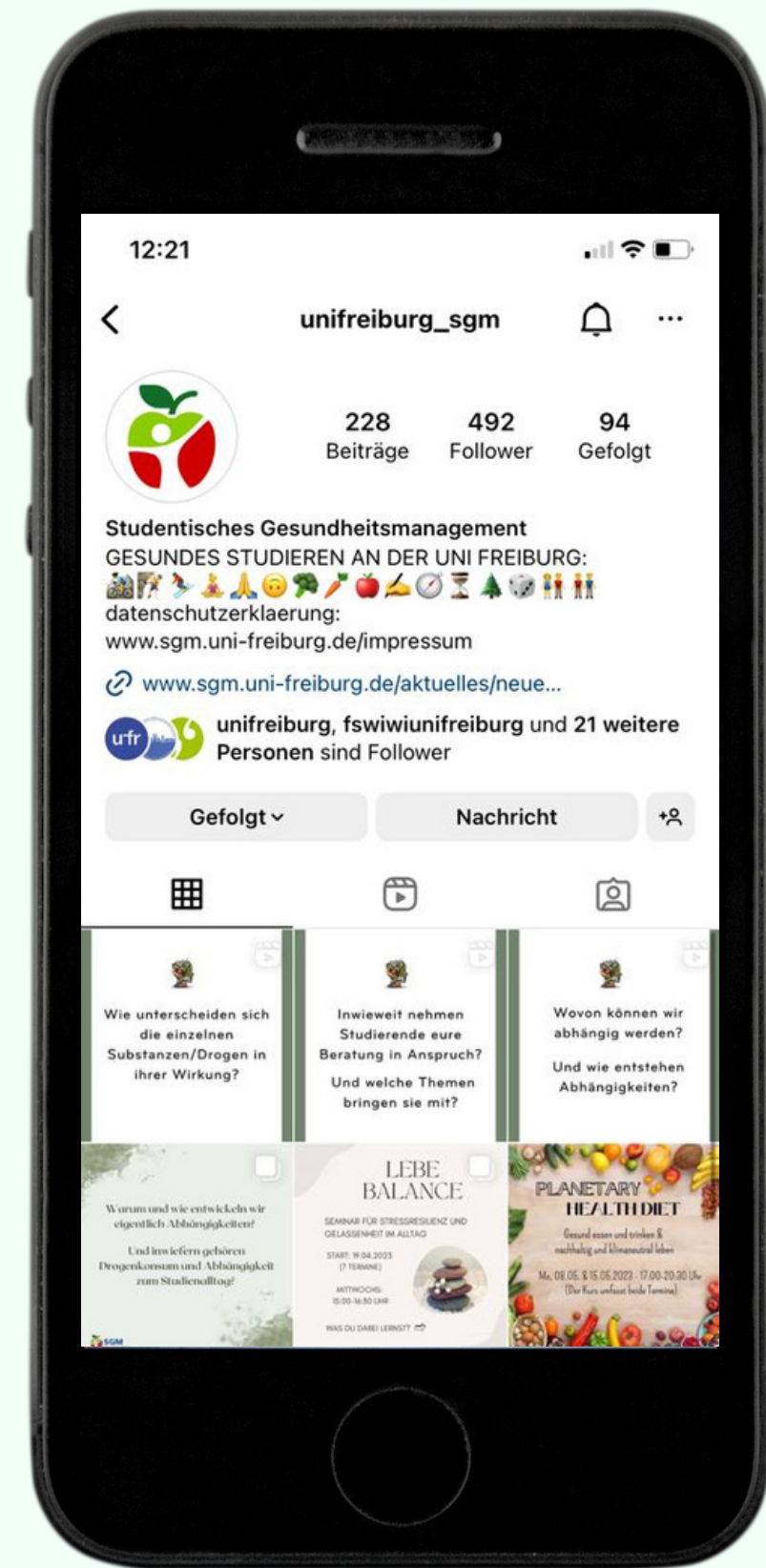
- ◆ Lebe Balance (HISinOne)
- ◆ Planetary Health Diet (HISinOne)
- ◆ University Health Day 04.10.23
- ◆ Bedarfsanalyse
- ◆ Ringvorlesung
- ◆ Instagram Content-Reihen

WIE MAN UNS FINDET?

 unifreiburg_sgm

 sgm@sport.uni-freiburg.de

 www.sgm.uni-freiburg.de





VIELEN DANK
FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT! -> zusammenfügen



VIELEN DANK
FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

NOCH FRAGEN
ODER ANMERKUNGEN?

