

Studiert Euch fit! - Start-Up am 14.12.2011 - 17:00 - R-Bau (blaues Oval)

Lernen ist anstrengend und zeitaufwendig, nebenher soll natürlich noch der Nebenjob bewältigt werden und die Freizeit darf auch nicht zu kurz kommen. Wie ist es also zu schaffen, Studieren und Lernen optimal und effektiv zu gestalten?

Das Projekt „STUDIER´ DICH FIT!“, der Fakultät für Wirtschaftsingenieurwesen, unter Leitung von Prof. Dr. Markus Maurer, gibt Antworten auf solche Fragen und zeigt, dass eine von vielen Lösungen mehr Bewegung und Sport sein kann. Sich „fit studieren“ beleuchtet den Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, wie Konzentrations-, bzw. Reaktionsfähigkeit.

Jeder Student an der Hochschule München erhält die Möglichkeit, seine eigene Leistungsfähigkeit herauszufinden und durch einen individuell erstellten Trainingsplan zu optimieren.

Der Leistungstest ist kostenlos und besteht aus einem Laktattest auf dem Ergometer zur Bestimmung der physischen Leistungsfähigkeit kombiniert mit einem Reaktions-/Konzentrationstest.

Interessierte können sich beim kommenden Start-Up des Projektes am 14. Dezember 2011 ab 17:00 Uhr im R-Gebäude der Hochschule München (blaues Oval) informieren.

Hier könnt ihr interessanten Vorträgen, u.a. von Herrn Dr. Scherr der TU München, lauschen und wichtige Erkenntnisse erlangen. Außerdem wird der Leistungstest genau erläutert, sowie das Ergonomielabor, wo der Test stattfindet, vorgestellt.

Informationen gibt es auch auf der projekteigenen Homepage <http://www.wi.hm.edu/studierdichfit/>.

Die Agenda unserer Veranstaltung:

17.00 Uhr Beginn der Veranstaltung
17.00 Begrüßung durch das Projektteam
17.10 Herr Prof. Dr. oec. Hermann Englberger,
Dekan der Fakultät für Wirtschaftsingenieurwesen der Hochschule München
17.15 Vortrag über die Messung von Laktatwerten
Herr Dr. Scherr von der Technischen Universität München
17.35 Vortrag über den Ablauf des Fitness- und Reaktionstests
Projektteam „Studier dich Fit“ der Hochschule München
18.00 Vortrag über die eingesetzten Geräte bei den Tests
Herr Prof. Dr. Markus A.J. Maurer,
Leiter des Projekts „Studier dich Fit“
18.10 Vorstellung der ersten Forschungsergebnisse
Herr Max Rauffer,
Student der Fakultät für Wirtschaftsingenieurwesen,
Verfasser einer Bachelor-Thesis über die Forschungszwecke des Projekts
„Studier dich Fit“
18.20 Vorstellung des Anmeldeprozesses
Projektteam „Studier dich Fit“ der Hochschule München
18.25 Ende und anschließende Laborführung

Also kommt vorbei und studiert Euch fit!