

Fitter und schmerzfrei durch den Forschungsalltag!

Ziel

Der Workshop unterstützt die Teilnehmenden dabei, typische körperliche Belastungen des wissenschaftlichen Arbeitens besser zu verstehen und aktiv zu reduzieren. Sie entwickeln ein fundiertes Verständnis von Schmerzmechanismen und lernen praxisnahe Bewegungsstrategien, die sie direkt am Arbeitsplatz anwenden können. Ergänzend erhalten sie Impulse zu Ernährung, Schlaf und Training, um konzentriert, belastbar und langfristig gesund durch ihren Forschungsalltag zu kommen.

Beschreibung

Der wissenschaftliche Arbeitsalltag ist geprägt von langen Sitzphasen, hohem kognitivem Druck und geringer Bewegung. Dies führt häufig zu Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden, Erschöpfung und abnehmender Konzentration. Moderne Schmerz- und Trainingswissenschaft zeigt, dass solche Beschwerden aus einem Zusammenspiel biologischer, psychischer und situativer Faktoren entstehen. Dieses Verständnis bildet den Einstieg des Workshops. Die Teilnehmenden lernen, wie Schmerz entsteht und warum Mobilität, Bewegungskontrolle und Krafttraining wirksame Instrumente im Umgang mit Belastungen sind.

Zu Beginn führen sie eine kurze Selbsttest-Batterie durch, um ihre Bewegungsfähigkeit einzuschätzen und individuelle Schwerpunkte abzuleiten. Anschließend werden praxisnahe Werkzeuge vermittelt, die sofort angewendet und optimiert werden. Die Übungen sind ohne Equipment – direkt am Arbeitsplatz – oder optional mit Geräten im Fitnessstudio (Sportcampus) durchführbar. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden einfache Ernährungstools für Energie und klare Entscheidungen im Alltag.

- Akutlösungen zur schnellen Linderung
- Typische Trigger im Forschungsalltag (z. B. Schmerztagebuch, Tracking)
- Schmerzmechanismen verstehen
- Prävention als langfristiger Schutz
- Mobility & Movement ohne Geräte
- Übungen für den Arbeitsplatz
- Kontrolle, Koordination & Krafttraining (mit / ohne Geräte)
- Ernährung für Energie und Leistungsfähigkeit

Methodik

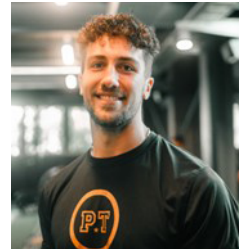
Der Workshop verbindet kompakte theoretische Impulse mit umfangreichen Praxisphasen und hohem Alltagstransfer. Jede Einheit umfasst angeleitete Übungen, kurze Reflexionen und konkrete Handlungsempfehlungen. Viele Bewegungssequenzen werden im Sitzen oder Stehen am Arbeitsplatz erprobt, sodass die Teilnehmenden sie unmittelbar in ihren Forschungsalltag integrieren können.

Der zweite Termin dient dem Austausch über Umsetzungserfahrungen, der Klärung offener Fragen und individuellen Korrekturen.

Organisatorische Informationen

Sprache / Format	Deutsch / Präsenz
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs (R2/R3) aller Fachbereiche
Datum	Freitag, 26. Juni 2026, 9:00 – 16:30 Freitag, 17. Juli 2026, 13:00-16:00
Anmeldung	Für die Anmeldung klicken Sie hier

Workshopleitung



Noah Folberth

Bereits während meines Studiums (B.A. Fitness-ökonomie) konnte ich viel Erfahrung in der 1:1-Betreuung von schmerzbelasteten Menschen sammeln. Ich glaube daran, Training so individuell zu gestalten wie die Menschen, die es ausführen: geduldig, kommunikativ und präzise auf die persönlichen Ziele abgestimmt. Neben dem Training spielt für mich auch die Balance eine zentrale Rolle – sei es durch alltagstaugliche Ernährungsstrategien, nachhaltige Routinen oder die Freude am Prozess. Aktuell vertiefe ich meine Expertise in Osteopathie und bin auf dem Weg zum Heilpraktiker, wodurch ich Themen wie Stress, Schmerz, Spannungslösung und ganzheitliche Gesundheit direkt in meine Arbeit einfließen lasse. Mein Anspruch ist es, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern Menschen langfristig zu mehr Wohlbefinden, Kraft und innerer Balance zu begleiten.