

HEALTHY UNIVERSITY WEEK 2019, 28 OKTOBER – 1 NOVEMBER

Legenda:

FSW studentenworkshop	My Daily Lifestyle Workshop + Stoppen met roken	USC clinic/bootcamp	LUMC	Kick-off
-----------------------	--	---------------------	------	----------

Maandag 28 oktober

	Pieter de la Court gebouw (PDLC) 5A47	Kamerlingh Onnes Gebouw (KOG) B025	LUMC Foyer Gebouw 3	Poortgebouw	The Buzz Den Haag Round Dance Room
11.00-13.00				Kick-off	
14.00-15.00			Aftrap - Traploopchallenge		
16.00-17.00	Clinic: Boksen	Clinic: Mindfulness			Clinic: Boksen

Dinsdag 29 oktober

	Gorleaus Building GM413	Gorleaus Building Atrium GL	KOG B0-35	LUMC	Plex-fit	Den Haag, Schouwburgstraat 2 The Living Lab
08.00-08.30				Clinic: Tai Chi (J1-117)		
09.30-10.30						Clinic: Vinyasa Yoga
11.00-12.00	Workshop: werk- prive balans	Clinic: Mediteren				
15.00-16.00			Workshop: De kracht van je Emotionele Intelligentie	Clinic: Silent Yoga (Boerhaaveplein)		
16.00-17.00					Urban Bootcamp	

Woensdag 30 oktober

	Gorleaus (lecture hall) C6	PDLC 1A12	KOG A014	LUMC J1-117
08.00-08.30				Clinic: Tai-Chi
11.00-12.00	Clinic: Power Yoga	Workshop: De kracht van je Emotionele Intelligentie		
13.00-13.30				Fitness voor het Brein
13.30-14.00				Fitness voor het Brein
15.00-16.00			Workshop: werk-prive balans	

Donderdag 31 oktober

	Gorleaus (lecture hall) C6	PDLC SA37	KOG A008	LUMC	Plex-Fit	Lipsius LAK studio 233	Den Haag Turfmarkt 99 Zaal 3.16
08.00-08.30				Clinic: Tai-Chi (J1-117)			
08.45-09.30	Nutrition (English)	Slaap	Eten	Slaap (J1-128)			
10.00-11.00							Workshop werk-privé balans
11.30-12.00				Fitness voor het Brein (Poortgebouw Z 2 ^e etage)			
12.00-12.30				Fitness voor het Brein (Poortgebouw Z 2 ^e etage)			
12.00-12.45	Stress	Eten	Sedentair	Sedentary (English) (J1-128)			
12.00-13.00				Ted Talks (Collegezaal 4)			
13.15-14.00	Sedentair	Stress (English)	Sleep (English)	Stress (J1-128)			
16.00-17.00					Urban Bootcamp	Clinic: Zumba	

Vrijdag 1 november

	Gorleaus Building EM.1.09	PDLC 5A37	KOG A008	LUMC	GRAVESTEEN 1.11	Oude UB Centrale hal
8.45-09.30		Nutrition (English)	Stress	Eten (J1-128)	Slaap	
08.30-09.00				Fitness voor het Brein (Poortgebouw Z 2 ^e etage)		
09.00-09.30				Fitness voor het Brein (Poortgebouw Z 2 ^e etage)		
10:00-11:00						Clinic: Silent Yoga
12.00-12.45	Slaap		Sedentair	Sleep (English) (J1-128)	Stress	
13.00-14.00				Stoppen met roken (1e verdieping Paleijhs, LUMC)		
13.15-14.00	Stress (English)	Sedentair	Eten	-	Sedentary (English)	
14.30-15.30			Stoppen met roken (KOG B032)			
16.00-17.00				Urban Bootcamp (restaurant gebouw 2)		