

Mein Plus+



Hautkrebs – eine Lifestyle-Erkrankung?

Vortrag

Do. 20. Nov. 2025
12:45 – 13:45 Uhr

Hautkrebsvorsorge

Einzeltermine

Do. 20. Nov. 2025
Anmelde-Link folgt zeitgerecht

MUL Gesundheitstag

Di. 25. Nov. 2025
Programm folgt zeitgerecht

Bildschirmsehtests

Anmelde-Link folgt zeitgerecht



Wichtiger Hinweis:

Die Montanuniversität ist bemüht, möglichst barrierefreie/-arme, bei Bedarf individuell gestaltete Veranstaltungslösungen anzubieten. Kontaktaufnahme bitte im Vorfeld unter:



diversity@unileoben.ac.at



03842/402-7975

Mein Plus+



Obstgenuss – bei uns wächst das Gute!

Aktionstag rund um regionales Obst

Di. 21. Okt. 2025

BGF-Bibliothek

In der Hauptbibliothek finden Sie eine Auswahl an Büchern zum Thema Gesundheit.

Gripeschutzimpfung

Anmelde-Link folgt zeitgerecht

Nikotinentwöhnung

Interesse? E-Mail an
mul-in-balance@unileoben.ac.at



bvaeb

MUL in BALANCE

Franz Josef-Straße 18, 8700 Leoben
gesundheit.unileoben.ac.at
Redaktion: Ulla Prodingner
Änderungen vorbehalten



MUL in BALANCE



Montanuniversität
Leoben

Betriebliche
Gesundheitsförderung
MUL in BALANCE

Mentale Gesundheit
Ernährung
Bewegung
Mein Plus+

Wintersemester 2025/26

Mentale Gesundheit

Stress- & Zeitmanagement Seminar

Teil 1: Mi. 08. Okt. 2025
Teil 2: Mi. 22. Okt. 2025
08:00 – 12:00 Uhr

Mental Load* – Die unsichtbare Überlastungsfalle Infoveranstaltung

Mo. 13. Okt. 2025
10:00 – 12:00 Uhr

Resilienz – Die Strategie in stürmischen Zeiten Workshop

Teil 1: Do. 15. Jän. 2026
Teil 2: Do. 22. Jän. 2026
10:30 – 13:00 Uhr

"In der freien Wirtschaft ist der Begriff **Mental Load bekannt unter dem Namen **Projektmanagement**. Dort ist es ein anerkannter, gut bezahlter Job und niemand käme auf die Idee, der/dem PM auch noch die Umsetzung des Projekts aufzubürden." (Psychologin & Autorin Patricia Cammarata)*
Im Privaten bezeichnet es die unsichtbare Denkarbeit, die mit der Koordination des Alltags, insbesondere im Familien- und Beziehungsbereich, verbunden ist.

Ernährung

Saisanküche für Berufstätige Kochworkshop – HLW

Mi. 05. Nov. 2025
16:30 – 19:30 Uhr

Schutzschild Ernährung – Nährstoffe als Abwehrkraft Webinar

Teil 1: Mi. 12. Nov. 2025
Teil 2: Mi. 19. Nov. 2025
11:30 – 13:00 Uhr

Bring your kids & let's bake cookies!

Weihnachtlicher Backworkshop – HLW

Mi. 03. Dez. 2025
16:00 – 18:30 Uhr

Einzelernährungsberatungen inkl. Bioelektrischer Impedanz-Analyse David Niederberger, Diätologe

Mi. 21. Jänner 2026
Anmelde-Link folgt zeitgerecht

Bewegung

Easy Morning Power

Aktivieren – Kräftigen – Dehnen

9x dienstags ab 07. Okt.
07:45 – 08:30 Uhr

MITmoch – MITTwoch

Das USI & MUL in BALANCE-Team bewegt (Euch in der Mittagspause)!

mittwochs ab 08. Okt.
12:05 – ca. 12:20 Uhr

Mobility Flow

Aktiv in den Feierabend

9x montags ab 10. Nov.
16:30 – 17:30 Uhr



Versetz' Berge

unileoben.ac.at