

## **Sophia Englert**

Mitarbeiterin im Projekt Gesunde Hochschule

Im Jahr 2018 hat Sophia Englert mit der Bachelorarbeit zum Thema: *"Implementierung von körperteilbasierten Achtsamkeitsprogrammen in die betriebliche Gesundheitsförderung"* ihren Bachelor im Bereich Sport- Bewegung und Freizeitbildung absolviert. 2021 hat sie ihr Studium der Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Bewegung und Gesundheit am Karlsruher Institut für Technologie abgeschlossen. Im Rahmen ihrer Masterarbeit beschäftigte sie sich mit dem Thema *"Is Outdoor Exercise Medicine? - The Impact of Outdoor Physical Activity on Mental Disorders: A Systematic Review"*. Neben dem Studium arbeitete sie als wissenschaftliche Hilfskraft im studentischen Gesundheitsmanagement.

Von Feb. 2023 – März 2024 war sie im Team der Gesunden Hochschule. Ihr Arbeitsschwerpunkt lagen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit, der internen und externen Vernetzung sowie der Organisation von Veranstaltungen, insbesondere den jährlichen Gesundheitswochen/Gesundheitstagen.