



Wasserhaushalt: Trinken wir genug?

Obwohl der positive Nutzen von ausreichender Wasserzufuhr bekannt ist, nehmen viele Menschen zu wenig Flüssigkeit zu sich. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist lebensnotwendig. Wasser ist, bezogen auf das Gesamtkörpergewicht, der quantitativ wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers. Der Wasseranteil im Körper ist abhängig von einer Reihe von Faktoren, unter anderem vom Alter, Körperzusammensetzung und Geschlecht: Bei einem Säugling beträgt er etwa 70 %, bei einem Erwachsenen etwa 50-60 % und bei einem älteren Menschen etwa 45 %. Der Wasseranteil ist durchschnittlich bei Frauen um etwa 10 % niedriger als bei Männern, da Frauen einen höheren Körperfettanteil haben und fettfreie Körpermasse einen höheren Wassergehalt gegenüber Fettgewebe aufweist (1).

Wasser hat unterschiedliche Funktionen im Körper. Zum einen ermöglicht Wasser durch seine Eigenschaft als Lösungsmittel den Transport von Nährstoffen in die Zellen und die Ausscheidung von Abbauprodukten. Zum anderen ist es an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt, an der Ausbildung biologischer Strukturen, ebenso wie an der Regulation des Säure-Basen-Haushalts und der Körpertemperatur. Die Wasseraufnahme erfolgt größtenteils über Getränke sowie flüssige und feste Lebensmittel. Die zugeführte Wassermenge wird über die Lungen, in Form von Wasserdampf, über die Nieren, als Urin, über die Haut, in Form von Schweiß oder über den Darm ausgeschieden. Für die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen wie beispielsweise Harnstoff oder Natriumchlorid wird etwa 15 ml Wasser pro Gramm gelöster Substanz benötigt, was bedeutet, dass eine vermehrte Protein- und Kochsalzzufuhr mit einer erhöhten Wasserausscheidung einhergeht (1).

Wie viel Wasser sollten wir also trinken?

Circa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag sollten es bei einem gesunden Erwachsenen sein. Als Richtwert kann man von 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht ausgehen, bei Säuglingen und Kindern ist es etwas mehr:

35ml x kg Körpergewicht

Beispiel: Eine erwachsene Frau wiegt 60 kg. Sie müsste also $35\text{ml} \times 60\text{ kg} = 2100\text{ ml}$ pro Tag an Flüssigkeit zu sich nehmen.

Manchmal liegt ein noch höherer Flüssigkeitsbedarf vor, zum Beispiel bei Hitze, anstrengender körperlicher Arbeit, Sport, Fieber, Erbrechen oder Durchfall. Hierbei ist es also besonders wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten (2).

Die Aufnahme von zu wenig Flüssigkeit kann zu einer Dehydrierung führen. Diese wiederum kann verschiedene physiologische Effekte mit sich bringen. Unter anderem wirkt sich eine Dehydrierung auf die körperliche Leistung aus, was mit reduzierter Ausdauer, erhöhter

Müdigkeit, veränderter thermoregulatorischer Fähigkeit, reduzierter Motivation und erhöhter wahrgenommener Anstrengung einhergehen kann. Dehydrierung kann sich aber auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit auswirken und zu einer Reduzierung der Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und des Kurzzeitgedächtnisses führen (3). Ab einer Verminderung des Gesamtkörperwassers um 0,5 % entsteht ein Durstgefühl. Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von etwa 3 % kommt es zu geistigen und körperlichen Leistungseinbußen, insbesondere des Konzentrations- und Reaktionsvermögens. Das Verspüren eines Durstgefühls ist also schon Ausdruck einer negativen Wasserbilanz. Daher ist es umso wichtiger, nicht erst bei einem Durstgefühl zu trinken (1).

Doch was tun, wenn man das Trinken einfach vergisst?

Hierbei kann ein Trinkplan helfen. Einfach am Vortag notieren, wie viele Gläser zu welcher Tageszeit getrunken werden sollen, am besten bis zum Mittagessen schon 1 L, und diesen Plan im Laufe des Tages abhaken (2). Außerdem gibt es inzwischen Apps, welche über den Tag verteilt daran erinnern, mehr Wasser zu trinken. Zum Beispiel die kostenlosen Apps „Wasser Trinken Aquarium“ oder „HabitMinder“.

Der beste Durstlöscher sind Leitungswasser, welches problemlos in Deutschland aufgrund seiner stetigen Kontrollen getrunken werden kann sowie Mineral-, Quell- oder Tafelwasser. Limonaden, Eistees oder Fruchtsaftgetränke enthalten häufig viel Zucker, was das Risiko für Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 erhöht (4). Wem einfaches Leitungswasser zu langweilig ist, der kann dieses mit ein paar Zitronen- oder Gurkenscheiben, Ingwer, Rosmarin oder frischer Minze aufpeppen.

Hier ein paar Rezept Ideen

Wasser mit Gurke und Minze: etwa ein Drittel einer Salatgurke waschen und anschließend in dünne Scheiben schneiden. 3 – 4 Stiele frische Minze waschen und mit den Gurkenscheiben in eine Karaffe legen. Mit einem halben Liter sprudelndem Wasser auffüllen, abdecken und kaltstellen. Vor dem Trinken mit einem viertel Liter Sprudel aufschäumen (5).

Wasser mit Apfel und Zitronenmelisse: einen roten Bio-Apfel waschen und trockenreiben. Anschließend mit einem Sparschäler die Schale abschälen. Ein viertel Apfel in schmale Spalten schneiden, 3 – 4 Stiele Zitronenmelisse waschen und mit den Apfelscheiben und der Schale in eine Karaffe geben. Mit einem halben Liter sprudelndem Wasser auffüllen, abdecken und kaltstellen. Vor dem Trinken mit einem viertel Liter Sprudel aufschäumen (5).

Wasser mit Rosmarin und Erdbeeren: eine Handvoll Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 2 – 3 Rosmarinzweige waschen und einmal mit dem Nudelholz überrollen. Die Beeren und den Rosmarin in eine Karaffe geben und mit einem halben Liter sprudelndem Wasser auffüllen, abdecken und kaltstellen. Vor dem Trinken mit einem viertel Liter Sprudel aufschäumen (5).



Quellen:

- (1) https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2011/02_11/EU02_2011_088_095.qxd.pdf letzter Zugriff 05.04.19
- (2) <https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/trinken/wie-viel-wasser-soll-man-taeglich-trinken-2004796> letzter Zugriff 01.04.19
- (3) Popkin, B.M., D'Anci, K. E. D., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews* 68(8), 439-458.
- (4) <https://www.dge-medienservice.de/wasser-trinken.html> letzter Zugriff 03.04.19
- (5) Dagmar von Cramm. Eauvation – Rezepte und Ideen. Infused Water.

Kursangebote

In folgenden Kursen gibt es noch freie Plätze. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter bgm@uni-ulm.de .

Nur für Frauen! Laufen und Yoga für Einsteigerinnen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen mit keiner oder wenig Lauferfahrung, die sich auf den Stuttgarter Women's Run vorbereiten möchten. Unter Anleitung werden Sie von Woche zu Woche längere Distanzen am Stück laufen können. Abgerundet wird der Kurs durch Yogaeinheiten.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie am Samstag 28.6. am Women's Run in Stuttgart mitlaufen möchten. <https://www.womensrun.de/> Dieses Event bieten wir in Kooperation mit der Beauftragen für Chancengleichheit, Renate Löw de Mata, an.

Der Kurs findet am Montag 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5. 3.6., 17.6. und 24.6. jeweils von 08.00 bis 09.00 Uhr statt.

Kursleiterin: Eva-Maria Messner

Veranstaltungsort: Treffpunkt Haltestelle Universität Süd

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 24 Euro für 8 Einheiten für den Kurs. Für die Teilnahme am Lauf übernimmt das Projekt Kosten in Höhe von 25 Euro. Die Kurszeit und Teilnahme am Lauf werden NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Die fünf Tibeter

Fünf Tibeter steht für eine Abfolge von fünf Übungen, die den Körper und Geist gesund halten sollen. Es sind fünf Körper- und Energieübungen miteinander kombiniert.

Das Ziel der Fünf Tibeter besteht darin, die Gesundheit und die Vitalität des Menschen zu verbessern. Nach traditioneller Vorstellung sollen die Fünf Tibeter es dem Menschen ermöglichen, sein Energiereservoir zu regenerieren und seine Kräfte wiederzuerlangen, die im alltäglichen Leben oft verloren gehen bzw. stark in Mitleidenschaft gezogen werden.

Der Kurs findet am Montag 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5. 3.6. jeweils von 11.30 bis 12.00 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 12 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf den Beckenboden sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur spezialisiert ist und eine bewusste Atmung fördert. Es werden vor allem die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Der Kurs findet am Montag 29.4., 6.5.,13.5., 20.5., 27.5. 3.6. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Atem und Entspannung

Lassen Sie sich von der Kraft Ihres Atems überraschen und nutzen Sie diese im Alltag. Mit wirkungsvollen Atem- und Bewegungsübungen atmen Sie befreiter und entspannen. Die sanften Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und sind ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Energie. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme, rutschfeste Socken mit.

Der Kurs findet am Montag 29.4., 6.5.,13.5., 20.5., 27.5. 3.6. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

Kursleiterin: Susanne Wahl, Atempädagogin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Atem und Entspannung

Lassen Sie sich von der Kraft Ihres Atems überraschen und nutzen Sie diese im Alltag. Mit wirkungsvollen Atem- und Bewegungsübungen atmen Sie befreiter und entspannen. Die sanften Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und sind ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Energie. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme, rutschfeste Socken mit.

Der Kurs findet am Montag 24.6., 1.7., 8.7., 15.7., 22.7.jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

Kursleiterin: Susanne Wahl, Atempädagogin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Wirbelsäulengymnastik

In der Wirbelsäulengymnastik kräftigen und stabilisieren wir die Muskulatur und machen Ihren Rücken wieder fit für die Belastungen des Alltags. Wir führen rückengerechte Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur, Muskulatur des Bauches, des unteren Rückens, der oberen Schulter- und Nackenmuskulatur, sowie des gesamten Oberkörpers durch. Zum Einsatz kommen diverse Handgeräte wie z.B. kleiner Ball, großer Ball, Brasil, Flexi Bar usw. Wir bringen nicht nur Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule wieder ins Lot, sondern fördern auch Kraft und Beweglichkeit Ihres gesamten Bewegungsapparates. Eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie gute koordinative Fähigkeiten in Bezug auf rückengerechte Bewegungen im Alltag und Beruf.

Der Kurs findet am Dienstag 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5. 4.6. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Regine Riedlinger

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Wirbelsäulengymnastik

In der Wirbelsäulengymnastik kräftigen und stabilisieren wir die Muskulatur und machen Ihren Rücken wieder fit für die Belastungen des Alltags. Wir führen rückengerechte Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur, Muskulatur des Bauches, des unteren Rückens, der oberen Schulter- und Nackenmuskulatur, sowie des gesamten Oberkörpers durch. Zum Einsatz kommen diverse Handgeräte wie z.B. kleiner Ball, großer Ball, Brasil, Flexi Bar usw. Wir bringen nicht nur Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule wieder ins Lot, sondern fördern auch Kraft und Beweglichkeit Ihres gesamten Bewegungsapparates. Eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie gute koordinative Fähigkeiten in Bezug auf rückengerechte Bewegungen im Alltag und Beruf.

Der Kurs findet am Dienstag 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Regine Riedlinger

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Qi Gong

Qi Gong ist eine traditionelle gesundheitsfördernde Bewegungs- und Atemlehre aus China. Die langsamen meditativen Bewegungen und Haltungen fördern das innere und äußere Gleichgewicht und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Insbesondere mentale und körperliche Stresssymptome und Beschwerden, die durch einseitige körperliche Belastung und Bewegungsmangel entstehen, können mit Qi Gong gut reguliert und harmonisiert werden. Meist wird Qi Gong im Stehen ausgeübt. Es umfasst aber auch meditative Übungen im Sitzen. Von Vorteil für die Übungspraxis hat sich lockere Kleidung und flache Schuhe ohne Absatz oder Socken bewährt.

Der Kurs findet am Dienstag 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5. 4.6. jeweils von 12.00-12.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Kursleiter: Christian Ventura, Qi-Gong Lehrer

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Qi Gong

Qi Gong ist eine traditionelle gesundheitsfördernde Bewegungs- und Atemlehre aus China. Die langsamen meditativen Bewegungen und Haltungen fördern das innere und äußere Gleichgewicht und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Insbesondere mentale und körperliche Stresssymptome und Beschwerden, die durch einseitige körperliche Belastung und Bewegungsmangel entstehen, können mit Qi Gong gut reguliert und harmonisiert werden. Meist wird Qi Gong im Stehen ausgeübt. Es umfasst aber auch meditative Übungen im Sitzen. Von Vorteil für die Übungspraxis sind lockere Kleidung und flache Schuhe ohne Absatz oder Socken.

Der Kurs findet am Dienstag 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7. jeweils von 12.00-12.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Kursleiter: Christian Ventura, Qi-Gong Lehrer

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Geschmeidige Gelenke

Eine Anleitung für gut geschmierte Gelenke und um einer zunehmenden Steifigkeit vorzubeugen. Wie sind Gelenke aufgebaut und was brauchen sie um lange beweglich zu bleiben.

Der Kurs findet am Dienstag 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5. 4.6. jeweils von 07.05 bis 07.50 Uhr statt.

Kursleiterin: Karen Endel, Physiotherapeutin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Yoga am Mittag

Wir üben gemäß dem Ashtanga-Yoga: kraftvoll, dynamisch im Rhythmus des Atems. In diesem Semester steht Hüftbeweglichkeit im Fokus. Das wirkt sehr befreiend, gibt Raum für die Wirbelsäule und die Beine. Mit einer Abschlussmeditation üben wir die aktive Konzentration auf der Basis einer tiefen Ruhe.

Der Kurs findet am Mittwoch 24.4., 8.5., 15.5., 22.5., 29.5. 5.6. jeweils von 11.40 bis 12.40 Uhr statt.

Kursleiterin: Ingrid Wäger

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Yoga am Mittag

Wir üben gemäß dem Ashtanga-Yoga: kraftvoll, dynamisch im Rhythmus des Atems. In diesem Semester steht Hüftbeweglichkeit im Fokus. Das wirkt sehr befreiend, gibt Raum für die Wirbelsäule und die Beine. Mit einer Abschlussmeditation üben wir die aktive Konzentration auf der Basis einer tiefen Ruhe.

Der Kurs findet am Mittwoch 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7. jeweils von 11.40 bis 12.40 Uhr statt.

Kursleiterin: Ingrid Wäger

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine bewusste Herbeiführung eines Entspannungszustandes. Dabei nimmt der Übende die Abnahme der Muskelspannung (Tonus) als Schwere-Erlebnis und die vermehrte Durchblutung der Haut hervorgerufen durch Weitstellung der Blutgefäße, als Wärmeerlebnis wahr. Die einmal erlernte und automatisierte Entspannungstechnik baut Stress ab und führt zur Verbesserung der Lebensqualität. Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Stressbewältigungsmethode.

Der Kurs findet am Mittwoch 24.4., 8.5., 15.5., 22.5., 29.5. und 5.6. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Deep Impact

Bei Deep Impact handelt es sich um ein hochintensives Kraftausdauertraining mit alltäglichen funktionellen Übungen. Die Fettverbrennung wird angeregt. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an und setzt eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Impact teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 24.4., 8.5., 15.5., 22.5., 29.5. 5.6. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Klangreisen- für Ihre Entspannung

Unsere heutige Zeit ist viel zu schnelllebig. Leider nehmen wir uns viel zu wenig Zeit für uns selbst. Daher möchte ich Sie einladen, um mit Hilfe der warmen, wohltuenden Klänge der Klangschalen sich Zeit für sich zu nehmen und Ihrem Körper und Geist, die Gelegenheit bieten, sich zu erholen, zu entspannen und aufzutanken. Da der Kurs im Liegen stattfindet, bringen Sie bitte eine Decke, Kissen oder auch warme Socken mit.

Der Kurs findet am Donnerstag 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 23.5., 6.6. jeweils von 11.30-12.15 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Petra Murszat, Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Outdoor Fitness Bootcamp

Outdoor Fitness ist ein funktionelles Ganzkörpertraining in der freien Natur. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Hilfsmitteln (z.B. Gewichten, Battle Ropes, Agility Letter etc.) und mit allem was die Natur zu bieten hat. Neben Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit wird an Mobilität und Stabilität gearbeitet. Ziel des Trainings ist es den individuellen Willen zu stärken, an und über seine Grenzen zu gehen! Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Der Kurs findet am Donnerstag 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 23.5., 6.6. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Treffpunkt 25.4. und 2.5. Haltestelle Botanischer Garten, danach Rasenspielfeld Halle Nord

Kursleiterinnen: Sandra Schlenker und Ilona Glocker

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Outdoor Fitness Bootcamp

Outdoor Fitness ist ein funktionelles Ganzkörpertraining in der freien Natur. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Hilfsmitteln (z.B. Gewichten, Battle Ropes, Agility Letter etc.) und mit allem was die Natur zu bieten hat. Neben Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit wird an Mobilität und Stabilität gearbeitet. Ziel des Trainings ist es den individuellen Willen zu stärken, an und über seine Grenzen zu gehen! Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Der Kurs findet am Donnerstag 27.6., 4.7., 11.7., 18.7. und 25.7. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Rasenspielfeld Halle Nord

Kursleiterinnen: Sandra Schlenker und Ilona Glocker

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Schultern und Nackenmuskeln entspannen

Geschmeidige Muskeln im Schulter-und Nacken Bereich. Kann ein Wunsch Wirklichkeit werden? Wie Sie sich selbst helfen können. Erlebte Anatomie durch die Franklin-Methode®.

Der Kurs findet am Freitag 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 24.5., 31.5., 7.6. jeweils von 12.30 bis 13.15 Uhr statt.

Kursleiterin: Diane Krips, Franklintrainerin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

TIPPS und TRICKS für unser WOHLBEFINDEN

TIPPS UND TRICKS für unser Wohlbefinden: Verspannungen, Schmerzen und Blockaden loswerden, sowie unseren Stresslevel zu senken und lernen unseren Körper zu spüren, zu fühlen.

Kleine Alltagshelfer wie Dehnungsübungen, Körperübungen, Craniosacral, Körperenergie, Energieschlösser etc. werden Sie in diesem Kurs kennenlernen und genießen.

Der Kurs findet am Montag 24.6., 1.7., 8.7., 15.7., 22.7. jeweils von 11.30 bis 12.00 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 10 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Core& more

Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erleben der eigenen Körpermitte sowie das Training des persönlichen Muskelkorsetts und Rumpfs. Neben dem Beckenboden wird die tieferliegende Muskulatur gekräftigt. Was ruhig und sanft beginnt, endet in einer kraftvollen Stunde.

Der Kurs findet am Montag 24.6., 1.7., 8.7., 15.7., 22.7. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Venen und Arterien

Wie kann ich mittels Bewegung und Vorstellungskraft mein Gefäßsystem unterstützen?

Der Kurs findet am Dienstag 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7, 30.07. jeweils von 07.05 bis 07.50 Uhr statt.

Kursleiterin: Karen Endel, Physiotherapeutin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Hatha Yoga

Die Körperstellungen (Asanas) verbessern die Koordination, das Gleichgewicht, fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und kräftigen die Muskulatur. Die Atemtechniken (Pranayama) wirken sich je nach Technik anregend oder beruhigend auf unser vegetatives Nervensystem aus. Der meditative Charakter (Dhyana) im Yoga verbessert die Konzentration, führt zur inneren Ruhe und Gelassenheit und stärkt das Immunsystem.

Der Kurs findet am Mittwoch 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Deep Work

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an und setzt eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Shiatsu und Meridian-Dehnübungen

Sie erhalten Einblick in die japanische Fingerdruckmassage und in das dazugehörige ganzheitliche Körperübungsprogramm Meridian-Dehnübungen. Shiatsu basiert auf alten fernöstlichen Techniken der Gesundheitspflege und wurde in Japan entwickelt. Es beinhaltet Massageformen, Dehnungen und Mobilisation, mit dem Ziel, die körpereigenen Energien zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen. Meridian-Dehnübungen sind ein ganzheitliches Übungssystem, welches ebenfalls in Japan entwickelt wurde. Massage und Körperübungen (Dehnübungen) sind Mittel, um die

Energie (japanisch Ki) in den Leitbahnen (Meridiane) zu spüren.

Der Kurs findet am Donnerstag 27.6., 4.7., 11.7., 18.,7. und 25.7 jeweils von 11.30 bis 12.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Barbara Klingler-Volswinkler, Heilpraktikerin und Iokai-Meridian-Shiatsu® Praktikerin und Lehrerin

Die Teilnahmegebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Fußbeweglichkeit neu entdecken

Mit mehr Leichtigkeit durch Leben gehen. Elastizität wahrnehmen und die Wirkung der Fuß Stellung auf die Knie erleben. Entspannung der Achillessehne und Kräftigung der Stütz Muskulatur mit der Franklin-Methode®.

Der Kurs findet am Freitag 28.6., 5.7. 12.7., 19.7. und 26.7. jeweils von 12.30 bis 13.15 Uhr statt.

Kursleiterin: Diane Krips, Franklintrainerin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Frühling!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

