



Aktionstag „Outdoor – Der Eselsberg bewegt sich draußen“ 24. Juni 2015

„Frische Luft ist gesund“ – dieser Ausspruch ist wohl fast allen ein Begriff. Nach einem Spaziergang fühlt sich der Kopf klar an und ist für neue Aufgaben bereit. Fakt ist: Wer sich draußen bewegt, hält Immunsystem, Muskeln und Seele im Gleichgewicht. Der Eselsberg bietet mit seinen ausgedehnten Grünflächen hervorragende Möglichkeiten für abwechslungsreiche Aktivitäten im Freien. Daher veranstaltet das Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“ am **24. Juni 2015** einen Aktionstag rund um das Thema **Outdoor**. Neben vielfältigen Bewegungsangeboten, bei denen Sie Ihren Kreislauf in Schwung bringen oder Ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen können, haben Sie in Entspannungseinheiten die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen.

Tun auch Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit durch Bewegung an der frischen Luft. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Aktionstag!

Ihr Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Treffpunkt
7.45 - 8.30 Uhr	Yoga am Morgen*	Katharina Malu-Peters, Dipl. Yoga-Lehrerin	Bushaltestelle Universität Süd**
9.30 - 11.00 Uhr	Workshop: Slackline*	Julian Huber, Slacklinen in Ulm	Bushaltestelle Universität Süd**
11.30 - 12.30 Uhr	Outdoor Fitness*	Sabine Bulling, moments Erbach	Bushaltestelle Universität Süd**
12.45 - 13.30 Uhr	Entspannung am Mittag- Bodyscan*	Georgine Steininger-Scherb, Praxis für systemische Lö- sungen	Bushaltestelle Universität Süd**
14.00 - 17.00 Uhr	Workshop: Einführung ins Bogenschie- ßen*	Erich Langer, Bogen und mehr	Bushaltestelle Universität Süd

*Anmeldung erforderlich bis 18. Juni unter bgm@uni-ulm.de

** Bei schlechtem Wetter werden Sie über einen Ausweichraum informiert.



Aktionstag „Outdoor – Der Eselsberg bewegt sich draußen“ 24. Juni 2015

Kurs Yoga am Morgen, 7.45 – 8.30 Uhr

Eine Einheit Yoga am Morgen bietet Ihnen die Möglichkeit entspannt in den Tag zu starten. Dehnung, Mobilisation und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates stehen dabei im Vordergrund und helfen über den bewussten Atem Körper, Geist und Seele zu regenerieren.

Workshop Slackline, 9.30 – 11.00 Uhr

Im Workshop erlernen Sie mithilfe kleiner Übungen erste Schritte auf der Slackline zu gehen. Wer diese schnell erlernt hat, dem werden fortgeschrittene Fertigkeiten wie z.B. Rückwärtsgehen, Drehungen, Aufstiege des Slackens vermittelt.

Kurs Outdoor Fitness, 11.30 – 12.30 Uhr

Das sommerliche Wetter wollen wir nutzen und gehen bei diesem Training nach draußen an die frischen Luft. Ein strammer Spaziergang kombiniert mit Kräftigungsübungen für Rumpf, Arme und Beine erwartet Sie.

Kurs Entspannung am Mittag - Bodyscan, 12.45 – 13.30 Uhr

Der Bodyscan ist eine Meditationsübung, die ihren Ursprung in der buddhistischen Vipassana-Tradition hat. Durch den Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn wurde diese Achtsamkeitsmeditation sehr bekannt. Es handelt sich um eine Reise durch den Körper, um innere Ruhe zu finden, neue Kraft und Vitalität zu tanken.

Workshop Einführung ins Bogenschießen, 14.00 – 17.00 Uhr

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen des traditionellen Bogenschießens. Das Bogenschießen schult die Körperbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit. Ruhe und Entspannung wechseln mit Konzentrations- und Anspannungsübungen ab. Am Ende dieser Einführung werden Sie mit dem Pfeil die Scheibe treffen können.

Alle Beschäftigten der Universität Ulm können unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine eine Arbeitsstunde auf die Nutzung des Angebotes des Aktionstags verwenden.
