

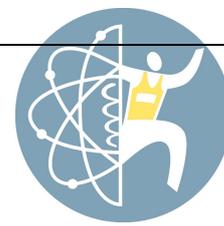
# „Gesund und aktiv – Der Eselsberg bewegt sich“

## Gesundheitstage an der Universität Ulm

Für Studierende und Beschäftigte

27. bis 29. Juni 2017





ulm university universität  
**uulm**

## **Herzlich Willkommen zu den Gesundheitstagen „Gesund und aktiv – Der Eselsberg bewegt sich“**

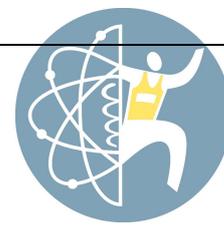
Anlässlich des 50-jährigen Bestehens der Universität hat sich die Abteilung Hochschulsport und Betriebliches Gesundheitsmanagement etwas Besonderes einfallen lassen und wird gemeinsame Gesundheitstage für Studierende und Beschäftigte anbieten, getreu dem Motto: Gemeinsam bewegen, Vielfalt erleben. Das breite Angebot reicht von informativen Vorträgen über Workshops bis hin zu Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsangeboten. Viele Veranstaltungen können sich bei hoffentlich schönem Wetter die grüne und schöne Lage unserer Universität zunutze machen und im Freien stattfinden.

Ein herzliches Dankeschön geht an das Team des Hochschulsports und Betrieblichen Gesundheitsmanagements für die tolle Organisation der Gesundheitstage sowie an das Studierendenwerk, für die hervorragende Zusammenarbeit und Ergänzung des Angebotes im Bereich Ernährung.

Im Namen der Universität lade ich Sie alle ganz herzlich zur aktiven Teilnahme an den zahlreichen Aktionen ein. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, interessante neue Erkenntnisse und viele tolle Begegnungen.

Prof. Dr.-Ing. Michael Weber  
Präsident der Universität Ulm





## Veranstaltungen am Dienstag, 27.06.2017

### Workshop: Yoga am Morgen

Klassische Hatha Yoga Übungen und Vinyasa Flows werden fließend miteinander verbunden. Die Erforschung von Pranayama (Atemtechniken) und Entspannungsübungen sind ebenfalls Bestandteil dieser Einheit Yoga am Morgen. Atem, Körper, Geist und Seele werden regeneriert, um entspannt in den Tag zu starten.

Uhrzeit: 07:30 Uhr bis 08:15 Uhr  
Ort: Terrassen Universität Süd vor dem Haupteingang; bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum des Hochschulsports  
Übungsleiterin: Marion Glögger, Yogalehrerin  
Anmeldung: nicht erforderlich

---

### Workshop: Cardio-Stresstest

Stress ist ein in der modernen Arbeitswelt weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer krank macht. Je früher man Stresssymptome erkennt, desto effektiver kann man ihnen entgegenwirken. Mit dem Cardio-Stresstest kann anhand der sogenannten Herzratenvariabilität (zeitliche Abfolge der einzelnen Herzschläge) ein Stressindex bestimmt werden. Dieser gibt Auskunft über mögliche Abweichungen der Herztätigkeit gegenüber dem Normalzustand und macht Stresssymptome sichtbar.

Uhrzeit: 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr; Termine werden im 15-Minuten Takt vergeben  
Ort: O29-1001  
Referent: Gesundheitsberater der TK  
Anmeldung: erforderlich

---

### Müslibar

Starten Sie gut gestärkt mit einem gesunden Müsli in den Tag! Hochwertige Cerealien, frisches Obst, Milch und Saft können nach Lust und Laune selbst zusammengestellt werden.

Uhrzeit: 08:15 Uhr bis 09:15 Uhr  
Ort: Terrassen an der Universität Süd  
Veranstalter: Studierendenwerk, Ulm  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Sonstiges: es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben

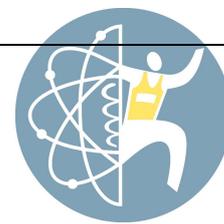
---

### Workshop: PauseAktiv

Die PauseAktiv ist ein Bewegungsangebot nahe des Arbeitsplatzes! Es erwarten Sie kurze abwechslungsreiche Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, die Sie jederzeit selbstständig zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur durchführen können.

Uhrzeit: 11:30 Uhr bis 11:45 Uhr an der Verwaltung, Helmholtzstr. 18  
12:00 Uhr bis 12:15 Uhr im Foyer der Universität Ost  
Übungsleiter: Fitgroup  
Anmeldung: nicht erforderlich

---



## **Vortrag: Belastungen im Studium – und wie man sie bewältigt**

Prüfungszeit, Nebenjob, Ärger mit den Mitbewohnern oder Stress mit dem Partner – die Quellen psychischer Belastungen während der Studienzeit sind vielfältig. Da überrascht es nicht, dass psychische Belastungen bei Studierenden ein verbreitetes Phänomen sind. Dieser Vortrag gibt einen Überblick darüber, was man über psychische Gesundheit und psychische Störungen wissen sollte sowie praktische Tipps, um die vielfältigen Herausforderungen während der Studienzeit besser zu bewältigen.

Referentin: Ann-Marie Kuchler, Universität Ulm  
Uhrzeit: 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Ort: Hörsaal 8  
Anmeldung: nicht erforderlich

---

## **Workshop: Eselsberg Rallye**

Gewinnen Sie sich bei einer Rallye über den Campus neue Einblicke und frische Kondition! An fünf Stationen erwarten Sie kleine Bewegungsaufgaben, die jeder mitmachen kann. Erfrischungen sorgen für das nötige Durchhaltevermögen. Die Belohnung für Ihre abgestempelte Rallyekarte erhalten Sie im Ziel auf der Südterrasse. Tipp: Als Gruppe macht es noch mehr Spaß! Dauer ca. 1,5 Stunden. Ende ist spätestens um 15:30 Uhr an den Stationen.

Uhrzeit: 13.00 Uhr – 13.30 Uhr Ausgabe der Startunterlagen  
Ort: Cafeteria B - Eingang Nord  
Veranstalter: Studierendenwerk Ulm  
Anmeldung: nicht erforderlich

---

## **Workshop: Mountainbike-Tour für Einsteiger**

Du wolltest schon immer mal ins Mountainbiken reinschnuppern? Auf schmalen, schönen Pfaden von Ulm über Herrlingen und Wipplingen nach Blaubeuren und zurück erhältst Du einen ersten Eindruck, worum es beim Mountainbike geht. Naturerfahrung, Bewegung, Gruppenerfahrung, Spaß und auch ein bisschen Adrenalin. Wir werden auf dieser Tour ca. 25-30 km und ca. 250-400 Höhenmeter zurücklegen.

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Ort: Haltestelle Universität Süd  
Übungsleiter: Jörg Schindler, DIMB-Instructor  
Anmeldung: erforderlich  
Sonstiges: Voraussetzung ist ein funktionsfähiges und gewartetes Mountainbike mit grobstolliger Bereifung. Die Tour findet bei jedem Wetter statt.  
Bitte mitbringen: Helm, Langfingerhandschuhe, Ersatzschlauch

---

## **Workshop: HIIT up**

Ein High Intensity Intervall Training (HIIT) ist das ideale Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv.



Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Hochschulsport  
Übungsleiter: Sandra Schlenker, Ilona Glocker, HIIT up Instructors  
Anmeldung: erforderlich  
Sonstiges: bitte an Sportkleidung und Handtuch denken

---

### **Workshop: KamiBo**

KamiBo ist ein einfaches forderndes und athletisches Intervalltraining. Dabei vereint es Elemente aus Kickboxen, Karate und Boxen mit klassischen Group Fitness-Bewegungen. Dieses Power Workout ist kraftvoll, schnell, explosiv und schweißtreibend. Es schult das Reaktionsvermögen, verbessert die Körperbeherrschung, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die mentale Stärke. Das kraftvolle und schweißtreibende Workout wird durch entspannende Elemente aus dem Tai Chi und Qi Gong ergänzt.

Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum des Hochschulsports  
Übungsleiter: Sandra Schlenker, Ilona Glocker, KamiBo Instructors  
Anmeldung: erforderlich  
Sonstiges: bitte an Sportkleidung und Handtuch denken

---

## **Veranstaltungen am Mittwoch, 28.06.2017**

### **Workshop: Yoga am Morgen**

Klassische Hatha Yoga Übungen und Vinyasa Flows werden fließend miteinander verbunden. Die Erforschung von Pranayama (Atemtechniken) und Entspannungsübungen sind ebenfalls Bestandteil dieser Einheit Yoga am Morgen. Atem, Körper, Geist und Seele werden regeneriert, um entspannt in den Tag zu starten.

Uhrzeit: 07:30 Uhr bis 08:15 Uhr  
Ort: Terrassen Universität Süd vor dem Haupteingang; bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum des Hochschulsports  
Übungsleiterin: Marion Glögger, Yogalehrerin  
Anmeldung: nicht erforderlich

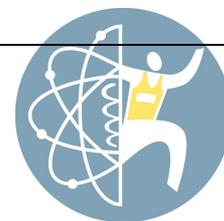
---

### **Müslibar**

Starten Sie gut gestärkt mit einem gesunden Müsli in den Tag! Hochwertige Cerealien, frisches Obst, Milch und Saft können nach Lust und Laune selbst zusammengestellt werden.

Uhrzeit: 08:15 Uhr bis 09:15 Uhr  
Ort: Terrassen an der Universität Süd  
Veranstalter: Studierendenwerk, Ulm  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Sonstiges: es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben

---



## Workshop: Muskeltonusmessung

Verspannungen treten häufig im Bereich der Rückenmuskulatur, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich auf. Mit der Muskeltonusmessung werden diese aufgespürt. Entstehen können Muskelverspannungen (Tonus = Spannungszustand der Muskulatur) einerseits durch psychischen Stress, andererseits durch Bewegungsmangel. Aber auch ungünstige Körperhaltungen können auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur und damit zu erhöhter Muskelspannung führen.

Uhrzeit: 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr; Termine werden im 15-Minuten-Takt vergeben  
Ort: N24-101  
Referent: Gesundheitsberater der TK  
Anmeldung: erforderlich

---

## Aktionsstand: Interaktives Reagieren- die T-Wall

Bei diversen Reaktionsspielen für Jung und Alt ist neben Schnelligkeit und Treffsicherheit auch eine gute Auge-Hand-Koordination gefragt. Egal ob alleine, im direkten Duell oder im Team, die T-Wall animiert jeden und ist ein echter Publikumsmagnet.

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Ort: Foyer der Universität Ost  
Referent: Gesundheitsberater der TK  
Anmeldung: erforderlich

---

## Workshop: Körperzusammensetzung

Anhand der INBody 770 kann die Körperzusammensetzung mittels segmentaler bioelektrischer Impedanzanalyse bestimmt werden. Dazu nutzt die Ganzkörperwaage die unterschiedliche elektrische Leitfähigkeit von körpereigenem Gewebe und Wasser. Abhängig vom Wasseranteil (intra- und extrazellulär) können der Muskel- und Fettanteil ermittelt werden. Dadurch lassen sich Rückschlüsse auf unseren Ernährungs- und somit unseren Gesundheitszustand ziehen.

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr, Termine werden im 15-Minuten Takt vergeben  
Ort: O29-1001/ 1003  
Referentinnen: Anne Kelso & Katja Machus, Sport- und Rehabilitationsmedizin, Universitätsklinikum Ulm  
Anmeldung: erforderlich

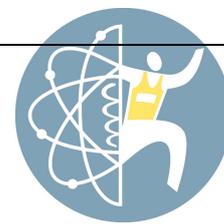
---

## Workshop: PauseAktiv

Die PauseAktiv ist ein Bewegungsangebot nahe des Arbeitsplatzes! Es erwarten Sie kurze abwechslungsreiche Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, die Sie jederzeit selbständig zur Dehnung/Lockerung der Muskulatur durchführen können.

Uhrzeit: 11:30 Uhr bis 11:45 Uhr an der Verwaltung, Helmholtzstr. 18  
12:00 Uhr bis 12:15 Uhr im Foyer der Universität Ost  
12:30 Uhr bis 12:45 Uhr Oberberghof  
13:00 Uhr bis 13.15 Uhr Bibliothek Besprechungsraum 2. OG  
Übungsleiter: Fitgroup  
Anmeldung: nicht erforderlich

---



## **Vortrag: Faszientraining- neuer Trend oder nachhaltige Methode?**

Nicht nur in der menschlichen Anatomie, auch in sämtlichen Medien scheinen die Faszien/das Bindegewebe derzeit omnipräsent und für die Mehrzahl unspezifischer Beschwerden verantwortlich zu sein. Häufig werden im gleichen Atemzug die Lösung vorgenannter Probleme in Form von bestimmten Therapien angeboten. Musste man vor wenigen Jahren den Faszienbegriff noch regelmäßig erklären, ist heute eher eine Schärfung der Definition und Indikation spezifischer Therapie- und Trainingsformen notwendig. Der Vortrag liefert fachliche Hintergründe, um aktuelle Trends zu beurteilen und beinhaltet praktische Tipps und Übungen zum zeitgemäßen Faszientraining.

Uhrzeit: 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Ort: Hörsaal 8  
Referent: Dr. Stefan Dennenmoser  
Anmeldung: nicht erforderlich

---

### **Workshop: Outdoor Fitness Circuit**

Beim Outdoor Fitness Circuit handelt es sich um eine spezielle Methode des Konditionstrainings im Freien, das bei jedem Wetter stattfindet. Zwischen acht bis zehn Übungsstationen werden nacheinander durchgeführt, wobei beim Wechsel der Übungen eine Pause von 30-60 Sekunden eingehalten wird. Das Training schult schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
Ort: Haltestelle Universität Süd  
Übungsleiterin: Tanja Lutz  
Anmeldung: erforderlich

---

### **Workshop: Mountainbike-Tour für Einsteiger**

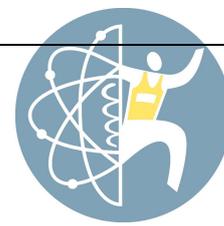
Du wolltest schon immer mal ins Mountainbiken reinschnuppern? Auf schmalen, schönen Pfaden von Ulm über Herrlingen und Wippingen nach Blaubeuren und zurück erhältst Du einen ersten Eindruck, worum es beim Mountainbike geht. Naturerfahrung, Bewegung, Gruppenerfahrung, Spaß und auch ein bisschen Adrenalin. Wir werden auf dieser Tour ca. 25-30 km und ca. 250-400 Höhenmeter zurücklegen.

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Ort: Haltestelle Universität Süd  
Übungsleiter: Jörg Schindler, DIMB-Instructor  
Anmeldung: erforderlich  
Sonstiges: Voraussetzung ist ein funktionsfähiges und gewartetes Mountainbike mit grobstolliger Bereifung. Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen bei Anmeldung: Helm, Langfingerhandschuhe, Ersatzschlauch

---

### **Workshop: Outdoor Fitness Circuit**

Beim Outdoor Fitness Circuit handelt es sich um eine spezielle Methode des Konditionstrainings im Freien, das bei jedem Wetter stattfindet. Zwischen acht bis zehn Übungsstationen werden nacheinander durchgeführt, wobei beim Wechsel der Übungen eine Pause von 30-60 Sekunden eingehalten wird. Das Training schult schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.



Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Ort: Haltestelle Universität Süd  
Übungsleiterin: Tanja Lutz  
Anmeldung: erforderlich

---

## Veranstaltungen am Donnerstag, 29.06.2017

### Workshop: Yoga am Morgen

Klassische Hatha Yoga Übungen und Vinyasa Flows werden fließend miteinander verbunden. Die Erforschung von Pranayama (Atemtechniken) und Entspannungsübungen sind ebenfalls Bestandteil dieser Einheit Yoga am Morgen. Atem, Körper, Geist und Seele werden regeneriert, um entspannt in den Tag zu starten.

Uhrzeit: 07:30 Uhr bis 08:15 Uhr  
Ort: Terrassen Universität Süd vor dem Haupteingang; bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum des Hochschulsports  
Übungsleiterin: Marion Glögger, Yogalehrerin  
Anmeldung: nicht erforderlich

---

### Müslibar

Starten Sie gut gestärkt mit einem gesunden Müsli in den Tag! Hochwertige Cerealien, frisches Obst, Milch und Saft können nach Lust und Laune selbst zusammengestellt werden.

Uhrzeit: 08:15 Uhr bis 09:15 Uhr  
Ort: Terrassen an der Universität Süd  
Veranstalter: Studierendenwerk, Ulm  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Sonstiges: es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben

---

### Workshop: PauseAktiv

Die PauseAktiv ist ein Bewegungsangebot nahe des Arbeitsplatzes! Es erwarten Sie kurze abwechslungsreiche Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, die Sie jederzeit selbstständig zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur durchführen können.

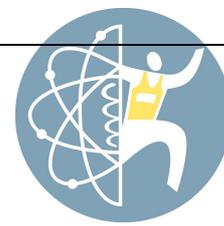
Uhrzeit: 11:30 Uhr bis 11:45 Uhr an der Verwaltung, Helmholtzstr. 18  
12:00 Uhr bis 12:15 Uhr im Foyer der Universität Ost  
Übungsleiter: Fitgroup Offenhausen  
Anmeldung: nicht erforderlich

---

### Aktionsstand: Suchtbrillen-Parcours

Uhrzeit: 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr  
Ort: Foyer der Universität Ost  
Referenten: Arbeitskreis Suchtprophylaxe  
Anmeldung: nicht erforderlich

---



## **Workshop: Slackline**

Die Slackline ist ein Gurt-/Schlauchband, das meist zwischen Bäumen gespannt wird. Sie fordert und fördert Balance, Koordination sowie Konzentration und hilft dabei nebenbei noch, die aufrechte und gesunde Haltung im Alltag zu stärken. Grundlegende Bewegungsabläufe lassen sich leicht in jedem Alter erlernen.

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
Ort: Haltestelle Universität Süd  
Übungsleiterin: Tim Werner, Universität Ulm  
Anmeldung: erforderlich

---

## **Workshop: Functional Fitness**

Bei diesem intensiven Ganzkörpertraining wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten gearbeitet. Die Übungen sind mehrgelenkig, statisch und dynamisch und beanspruchen nahezu immer die Rumpfmuskulatur.

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum des Hochschulsports  
Kursleiterin: Anne Kelso, Sport- und Rehabilitationsmedizin Uniklinikum Ulm  
Anmeldung: erforderlich

---

## **Workshop: Slackline**

Die Slackline ist ein Gurt-/Schlauchband, das meist zwischen Bäumen gespannt wird. Sie fordert und fördert Balance, Koordination sowie Konzentration und hilft dabei nebenbei noch, die aufrechte und gesunde Haltung im Alltag zu stärken. Grundlegende Bewegungsabläufe lassen sich leicht in jedem Alter erlernen.

Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Ort: Haltestelle Universität Süd  
Übungsleiterin: Tim Werner, Universität Ulm  
Anmeldung: erforderlich

---

## **Workshop: Functional Fitness**

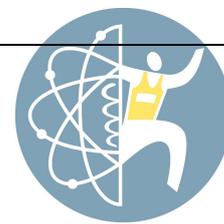
Bei diesem intensiven Ganzkörpertraining wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten gearbeitet. Die Übungen sind mehrgelenkig, statisch und dynamisch und beanspruchen nahezu immer die Rumpfmuskulatur.

Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum des Hochschulsports  
Kursleiterin: Anne Kelso, Sport- und Rehabilitationsmedizin Uniklinikum Ulm  
Anmeldung: erforderlich

---

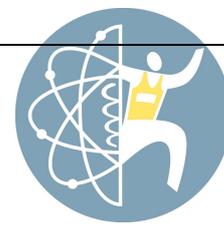
*Auch das Studierendenwerk ist an den Gesundheitstagen beteiligt. Die Uni Mensa der Hochschulgastronomie bietet täglich ein gesundheitsbewusstes Gericht zu den Gesundheitstagen "Gesund und aktiv - Der Eselsberg bewegt sich" samt Nährstoffangaben an.*

*Alle Beschäftigten der Universität Ulm können - unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine - zwei Arbeitsstunden auf die Nutzung des breiten Angebots der Gesundheitstage verwenden.*



## Übersichtsplan zu den Gesundheitstagen Vormittag

|                        | Dienstag 27.06.  | Mittwoch 28.06.  | Donnerstag 29.06.   |
|------------------------|--|--|---|
| <b>07:00-08:00 Uhr</b> | <b>Yoga am Morgen</b><br>Marion Glögger<br>Terrassen Uni Süd<br>07:30-08:15  | <b>Yoga am Morgen</b><br>Marion Glögger<br>Terrassen Uni Süd<br>07:30-08:15  | <b>Yoga am Morgen</b><br>Marion Glögger<br>Terrassen Uni Süd<br>07:30-08:15   |
| <b>08:00-09:00 Uhr</b> | <b>Cardio-Stresstest</b><br>Gesundheitsberater<br>der TK<br>O29-1001<br>08:00-16:00, 15-min<br>Takt<br><br><b>Müslibar</b><br>Studierendenwerk<br>Terrassen Uni Süd<br>08:15-09:15       | <b>Muskeltonusmessung</b><br>Gesundheitsberater der TK<br>N24-101<br>08:00-16:00, 15-min Takt<br><br><b>Müslibar</b><br>Studierendenwerk<br>Terrassen Uni Süd<br>08:15-09:15   | <b>Müslibar</b><br>Studierendenwerk<br>Terrassen Uni Süd<br>08:15-09:15   |
| <b>09:00-10:00 Uhr</b> |  |  |   |
| <b>10:00-11:00 Uhr</b> |  | <b>T-Wall</b><br>Foyer Uni Ost<br>Gesundheitsberater der TK<br>10:00-16:00 Uhr<br><br><b>Körperzusammensetzung</b><br>Anne Kelso & Katja<br>Machus<br>O29-1001/ 1003<br>10:00-15:00, 15-min Takt   |   |
| <b>11:00-12:00 Uhr</b> | <b>PauseAktiv</b><br>Fitgroup<br>Helmholtzstr. 18<br>11:30-11:45   | <b>PauseAktiv</b><br>Fitgroup<br>Helmholtzstr. 18<br>11:30-11:45   | <b>PauseAktiv</b><br>Fitgroup<br>Helmholtzstr. 18<br>11:30-11:45<br><br><b>Suchtbrillen-<br/>Parcours</b><br>AK Suchtprophylaxe<br>Foyer Uni Ost<br>11:30-13:30 |
| <b>12:00-13:00 Uhr</b> | <b>Pause Aktiv</b><br>Fitgroup<br>Foyer Uni Ost<br>12:00-12:15<br><br><b>Belastungen im<br/>Studium – und wie<br/>man sie bewältigt</b><br>Ann-Marie Kuchler<br>Hörsaal 8<br>12:00-13:00 | <b>Pause Aktiv</b><br>Fitgroup<br>Foyer Uni Ost<br>12:00-12:15<br><br>Oberberghof<br>12:30-12:45<br><br>Bibliothek<br>Besprechungsraum 2. OG<br>13:00-13:15<br><br><b>Faszientraining- neuer<br/>Trend oder nachhaltige<br/>Methode?</b><br>Dr. Stefan Dennenmoser<br>Hörsaal 8<br>12:00-13:00 | <b>Pause Aktiv</b><br>Fitgroup<br>Foyer Uni Ost<br>12:00-12:15  |



## Übersichtsplan zu den Gesundheitstagen Nachmittag

|                        | Dienstag 27.06.  | Mittwoch 28.06.   | Donnerstag 29.06.   |
|------------------------|--|---|---|
| <b>13:00-14:00 Uhr</b> | <b>Eselsberg Ralley</b><br>Studierendenwerk<br>Cafeteria B<br>13:00-13:30 Ausgabe<br>Startunterlagen   |   |   |
| <b>14:00-15:00 Uhr</b> | <b>Mountainbike Tour für Einsteiger</b><br>Jörg Schindler<br>Haltestelle Uni Süd<br>14:00-17:00<br><br><b>HIIT up</b><br>Sandra Schlenker &<br>Ilona Glocker<br>Gymnastikraum<br>Hochschulsport<br>14:00-15:00 | <b>Mountainbike Tour für Einsteiger</b><br>Jörg Schindler<br>Haltestelle Uni Süd<br>14:00-17:00<br><br><b>Outdoor Fitness Circuit</b><br>Tanja Lutz<br>Haltestelle Uni Süd<br>14:00-15:00 | <b>Slackline</b><br>Tim Werner<br>Haltestelle Uni Süd<br>14:00-15:00<br><br><b>Functional Fitness</b><br>Anne Kelso<br>Gymnastikraum<br>Hochschulsport<br>14:00-15:00 |
| <b>15:00-16:00 Uhr</b> | <b>KamiBo</b><br>Sandra Schlenker &<br>Ilona Glocker<br>Gymnastikraum<br>Hochschulsport<br>15:00-16:00   | <b>Outdoor Fitness Circuit</b><br>Tanja Lutz<br>Haltestelle Uni Süd<br>15:00-16:00  | <b>Slackline</b><br>Tim Werner<br>Haltestelle Uni Süd<br>15:00-16:00<br><br><b>Functional Fitness</b><br>Anne Kelso<br>Gymnastikraum<br>Hochschulsport<br>15:00-16:00 |

### Anmeldepflichtige Kurse

Anmeldung unter: <https://sport.uni-ulm.de/forms/Anmeldung/>



Ansprechpartnerinnen:

**Dr. Nanette Erkelenz | Dipl. Sportwissenschaftlerin**

Leitung Abteilung II-5 | Hochschulsport/ Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Katja Machus | Dipl. Sportwissenschaftlerin**

Abteilung II-5 | Hochschulsport/ Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Hochschulsport Universität Ulm

**Meike Traub | Gesundheitswissenschaftlerin M.Sc.**

Abteilung II-5 | Hochschulsport/ Betriebliches Gesundheitsmanagement  
„Der Eselsberg bewegt sich“ – Betriebliches Gesundheitsmanagement Universität Um

Albert-Einstein-Allee 11 | 89081 Ulm  
bgm@uni-ulm.de

Projektleiter „Der Eselsberg bewegt sich“:

**Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jürgen Michael Steinacker**  
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin

Leimgrubenweg 12-14 | 89075 Ulm  
juergen.steinacker@uni-ulm.de

