ulm university universität ulm

Programm zur Gesundheitswoche an der Universität Ulm vom 29.09. bis 02.10.2014

Der Eselsberg bewegt sich

Betriebliches Gesundheitsmanagement
an der Universität Ulm

Veranstaltungen am Montag, 29.09.2014

Der Eselsberg bewegt sich

Kurs: Isch hab Rücken – präventive Rücken- und Nackenmassagen

Rücken- und Nackenprobleme entstehen oft durch einseitige Haltung oder Fehlhaltung am Arbeitsplatz. In kleinen Massageeinheiten wird die Muskulatur gelockert. Mit den anschließenden Präventionsübungen erhalten Sie Anleitung, wie Sie tagsüber die strapazierte Muskulatur lockern und stärken können. Die Termine werden im 15-Minuten-Takt vergeben.

Uhrzeit: 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Ort: Hörsaal 9, N25, Universität Süd
Kursleiterin: Dipl. Biologin und Stressbewältigungstrainerin Carmen Kreiser, Praxis „entstresst"
Anmeldung: erforderlich unter bgm@uni-ulm.de unter Angabe Ihrer Wunschuhrzeit

Kurs: Einführung ins Bogenschießen

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

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Ort: Ecke Albert-Einstein-Allee / Staudingerstraße
Kursleiter: Erich Langer, „Bogen und mehr"
Anmeldung: erforderlich unter bgm@uni-ulm.de

Kurs: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine der beliebtesten und wirksamsten Entspannungstechniken unserer Zeit. Sie ist einfach zu erlernen und sehr effektiv. Die Methode dient insbesondere zur Stressbewältigung, fördert die Regeneration und hilft bei Schmerzen und Schlafstörungen.

Uhrzeit: 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Ort: Hörsaal 8, N25, Universität Süd
Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb, Kursleiterin für Jacobsontechnik, Praxis für systemische Lösungen
Anmeldung: nicht erforderlich

Kurs: Familien in Bewegung: Spielideen für Groß und Klein

Haben Sie mal wieder keine Idee für den nächsten Kindergeburtstag oder die Party am Wochenende? In diesem Kurs werden leicht umsetzbare Spielideen vorgestellt, die Jung und Alt begeistern! Es erwartet Sie eine Mischung aus altbekannten und neuen Ideen, die allesamt ohne großen Materialaufwand auskommen und für drinnen und draußen geeignet sind!

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Ort: Hörsaal 8, N25, Universität Süd
Kursleiter: Dr. Olivia Wartha, Konstantin Herrmann M.Sc., Uniklinikum Ulm
Anmeldung: erforderlich unter bgm@uni-ulm.de

Veranstaltungen am Dienstag, 30.09.2014

Der Eselsberg bewegt sich

Vortrag: Gute Gefühle - Erfolgskonzept gegen Stress

Hektik, Stress und Ärger kosten Kraft und Nerven. Damit Sie auch in turbulenten Zeiten locker und gelassen bleiben, sollten Sie Ihre Akkus regelmäßig mit guten Gefühlen aufladen. Erholsame Augenblicke steigern die Leistungsfähigkeit, halten flexibel und sorgen für einen klaren Kopf. Sie passen in jeden Zeitplan, kosten nichts und wirken sofort. Wissen, was gut tut, macht fit für jede Lebenslage.

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort: Hörsaal 8, N25, Universität Süd
Referentin: Gesundheitswissenschaftlerin MPH Jutta Kamensky, selbstständige Referentin
Anmeldung: nicht erforderlich

Kurs: Yoga für den Rücken

Diese Yoga-Einheit für den Rücken bietet Ihnen die Möglichkeit der Entspannung, Dehnung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Ausgewählte Yoga-Praxis stärkt Ihren Rücken, mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt gezielt die tiefliegende Muskulatur und hilft, über den bewussten Atem, Körper und Geist zu regenerieren.

Uhrzeit: 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr
Ort: Hörsaal 8, N25, Universität Süd
Kursleiterin: Katharina Malu-Peters, Yogalehrerin, Atem-Yoga-Stimme
Anmeldung: nicht erforderlich
Sonstiges: bitte an bequeme Kleidung denken

Kurs: Beckenbodengymnastik

In diesem Kurs schenken Sie Ihrer tragenden Basis - dem Beckenboden - mit verschiedenen Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen gebührende Aufmerksamkeit. Zugleich werden innerhalb des Kurses gezielte Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur durchgeführt.

Uhrzeit: 13:00 Uhr bis 13:45 Uhr
Ort: Hörsaal 8, N25, Universität Süd
Kursleiterin: Dipl. Sportwissenschaftlerin Stephanie Otto, Uniklinikum Ulm
Anmeldung: nicht erforderlich
Sonstiges: bitte an bequeme Kleidung denken

Vortrag: Netzwerk Faszien

Faszien sind Bindegewebshüllen und bilden ein stützendes und umhüllendes Netzwerk im Körper. In den letzten Jahren rückten Faszien mehr und mehr ins Interesse der medizinischen Forschung. Faszien enthalten zahlreiche freie Nervenendigungen, die verschiedenste Reize aufnehmen und auch bei Schmerzsyndromen eine Rolle spielen. Vor allem beim Sport ist sensorischer Input aus myofaszialem Gewebe entscheidend für eine präzise neuromuskuläre Koordination.

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Ort: Hörsaal 9, N25, Universität Süd
Referent: Dr. med. Werner Klingler, Uniklinikum Ulm
Anmeldung: nicht erforderlich

Veranstaltungen am Mittwoch, 01.10.2014

Der Eselsberg bewegt sich

Kurs: Meditation zum Start in den Tag

Mit Hilfe des Atems und unterschiedlichen Bewegungstechniken erlernen Sie in dieser Meditationsstunde aus dem Kundalini-Yoga eine konzentriertere Ausrichtung des Geistes. Das Ziel dieser Meditation liegt in einer Erhöhung der Körperwahrnehmung sowie einer erhöhten Kommunikationsbereitschaft.

Uhrzeit: 08:00 Uhr bis 09:00 Uhr
Ort: Hörsaal 8, N25, Universität Süd
Kursleiterin: Katja Kaufmann, Dipl. Yogalehrerin
Anmeldung: nicht erforderlich
Sonstiges: bitte an bequeme Kleidung denken

Vortrag: Plagegeist Kopfschmerz

Kopfschmerzen gehören neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zur Entstehung und Kategorisierung von Kopfschmerzen. Praxisnahe Handlungshilfen runden den Vortrag ab.

Uhrzeit 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort: Hörsaal 8, N25, Universität Süd
Referent: Prof. Dr. Markus Otto, Uniklinikum Ulm
Anmeldung: nicht erforderlich

Kurs: Einführung ins Klettern & Bouldern

Dieser Schnupperkurs gibt Ihnen einen kleinen Einblick in den Klettersport. Sie können erste Erfahrungen mit der sichersten und am einfachsten zu lernenden Art des Kletterns und Sicherns „Toprope" sammeln. Zudem ist es Ihnen möglich, das Klettern ohne Seil und Gurt an Kletterwänden in Absprunghöhe, das „Bouldern", zu probieren. Qualifizierte Trainer stehen Ihnen dabei zur Seite.

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Ort: Sporthalle Nord, Boulderraum, Talstr. 51, Ulm
Kursleiter: Joschka Wolf, Hochschulsport
Anmeldung: erforderlich unter bgm@uni-ulm.de
Sonstiges: bitte an bequeme Sportkleidung, sauberes und nicht zu weiches Schuhwerk denken

Vortrag: Leicht leben trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ihr Kollege leidet seit Kurzem unter einer Laktoseintoleranz, Ihr bester Freund spricht von einer Glutenunverträglichkeit?! Sie selbst sind von einer Fructoseintoleranz betroffen? In diesem Vortrag erhalten Sie relevante Informationen zur Symptomatik möglicher Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie praktische Hinweise und Tipps zur Diätetik.

Uhrzeit: 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr
Ort: Hörsaal 8, N25, Universität Süd
Referentin: Julia Hertenberger, selbständige Diätassistentin
Anmeldung: nicht erforderlich

Kurs: Genuss trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ob Glutenunverträglichkeit oder Laktoseintoleranz – Nahrungsmittel-unverträglichkeiten nehmen weltweit zu. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie gesunde Zutaten zu raffinierten und schmackhaften Gerichten zubereiten ohne „Spezial-Lebensmittel" dafür einzukaufen. Mit viel Fantasie lassen sich die Gerichte zu den jeweiligen Unverträglichkeiten abändern. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Nahrungsmittelunverträglichkeit Sie haben.

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Bürgerzentrum Oberer Eselsberg, Virchowstr. 4, Ulm
Kursleiterin: Julia Hertenberger, selbständige Diätassistentin
Anmeldung: erforderlich unter bgm@uni-ulm.de
Sonstiges: bitte an Schürze und Behälter für Reste denken

Kurs: Einführung ins Bogenschießen

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

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: Ecke Albert-Einstein-Allee / Staudingerstraße
Kursleiter: Erich Langer, „Bogen und mehr"
Anmeldung: erforderlich unter bgm@uni-ulm.de

Veranstaltungen am Donnerstag, 02.10.2014

Kurs: 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 tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Uhrzeit: 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr
Ort: Hörsaal 8, N25, Universität Süd
Kursleiterin: Sabine Bulling, moments
Anmeldung: nicht erforderlich
Sonstiges: bitte an bequeme Kleidung denken

Kurs: Isch hab Rücken – präventive Rücken- und Nackenmassagen

Rücken- und Nackenprobleme entstehen oft durch einseitige Haltung oder Fehlhaltung am Arbeitsplatz. In kleinen Massageeinheiten wird die Muskulatur gelockert. Mit den anschließenden Präventionsübungen erhalten Sie Anleitung, wie Sie tagsüber die strapazierte Muskulatur lockern und stärken können. Die Termine werden im 15-Minuten-Takt vergeben.

Uhrzeit: 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Ort: Hörsaal 9, N25, Universität Süd
Kursleiterin: Dipl. Biologin und Stressbewältigungstrainerin Carmen Kreiser, Praxis „entstresst"
Anmeldung: erforderlich unter bgm@uni-ulm.de unter Angabe Ihrer Wunschuhrzeit

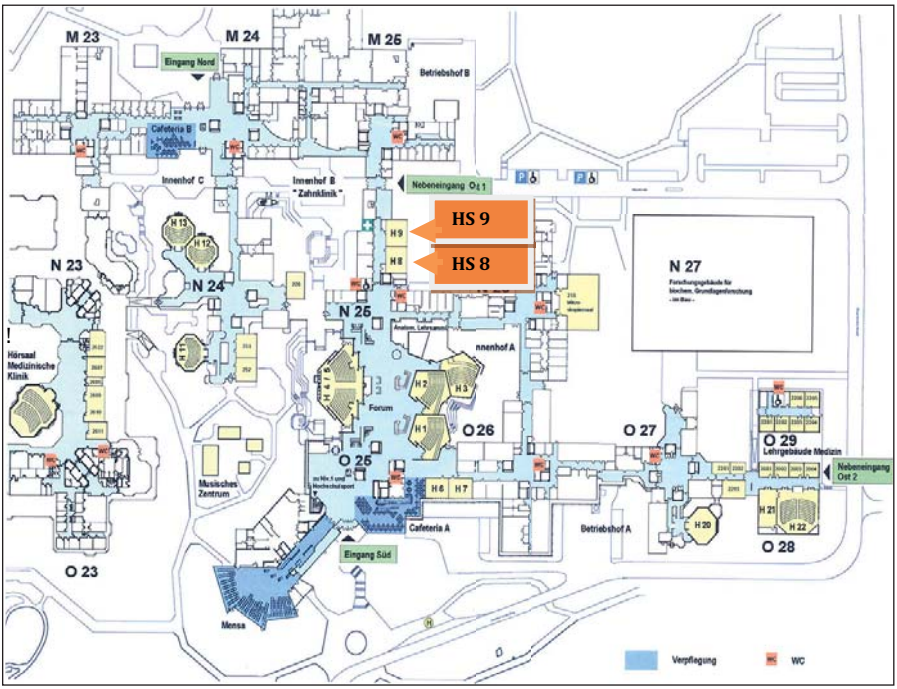
Kurs: Gesund und bunt kochen ohne Zusatzstoffe

Immer mehr Menschen klagen über Unverträglichkeiten nach dem Verzehr von Gerichten, die eine ganze Palette an Zusatzstoffen enthalten. In diesem Kurs erwarten Sie abwechslungsreiche Rezepte aus saisonaler und aromareicher Qualität ganz ohne Glutamat und Co! Vorspeise, Hauptgerichte, Dessert sowie ein selbstgebackenes Brot mit Aufstrich – für alle ist etwas dabei.

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Ort: Lehrküche, Bürgerzentrum Oberer Eselsberg, Virchowstr. 4, Ulm
Kursleiterin: Julia Hertenberger, selbständige Diätassistentin
Anmeldung: erforderlich unter bgm@uni-ulm.de
Sonstiges: bitte an Schürze und Behälter für Reste denken

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

Lageplan zu den Veranstaltungen



Übersichtsplan Gesundheitswoche 2014

Montag 29. September	**Präventive Rücken- und Nackenmassagen** Dipl. Biologin Carmen Kreiser Hörsaal 9, N25 **8:00 – 16:00**	**Einführung ins Bogenschießen** Erich Langer Ecke Albert-Einstein-Allee/ Staudingerstr. **10:00 – 13:00**	**Progressive Muskelrelaxation** Georgine Steininger-Scherb Hörsaal 8, N25 **12:00 – 13:00**	**Familien in Bewegung: Spielideen für Groß und Klein** Dr. Olivia Wartha Konstantin Herrmann Hörsaal 8, N25 **14:00 – 15:30**		
Dienstag 30. September	**Gute Gefühle – Erfolgskonzept gegen Stress** MPH Jutta Kamensky Hörsaal 8, N25 **10:00 – 11:00**	**Yoga für den Rücken** Katharina Malu-Peters Hörsaal 8, N25 **12:00 – 12:45**	**Beckenboden-gymnastik** Dipl. Sportwissenschaftlerin Stephanie Otto Hörsaal 8, N25 **13:00 – 13:45**	**Netzwerk Faszien** Dr. med. Werner Klingler Hörsaal 9, N25 **14:00 – 15:00**		
Mittwoch 01. Oktober	**Meditation zum Start in den Tag** Katja Kaufmann Hörsaal 8, N25 **8:00 – 9:00**	**Plagegeist Kopfschmerz** Prof. Dr. Markus Otto Hörsaal 8, N25 **10:00 – 11:00**	**Einführung ins Klettern & Bouldern** Joschka Wolf Sporthalle Nord **10:00 – 13:00**	**Leicht leben trotz Nahrungsmittel-unverträglichkeiten** Diätassistentin Julia Hertenberger Hörsaal 8, N25 **12:00 – 12:45**	**Genuss trotz Nahrungsmittel-unverträglichkeiten** Diätassistentin Julia Hertenberger Bürgerzentrum OE **14:00 – 17:00**	**Einführung ins Bogenschießen** Erich Langer Ecke Albert-Einstein-Allee/Staudingerstr. **14:00 – 17:00**
Donnerstag 02. Oktober	**Pilates** Sabine Bulling Hörsaal 8, N25 **8:00 – 9:00**	**Präventive Rücken- und Nackenmassagen** Dipl. Biologin Carmen Kreiser Hörsaal 9, N25 **8:00 – 12:00**	**Gesund und bunt kochen ohne Zusatzstoffe** Diätassistentin Julia Hertenberger Bürgerzentrum OE **10:00 – 13:00**			

Kurse

Anmeldepflichtige Kurse

Vorträge

Auch das Studentenwerk ist an der Gesundheitswoche beteiligt. Die Uni Mensa der Hochschulgastronomie bietet täglich ein gesundheitsbewusstes Gericht zur Gesundheitswoche "Der Eselsberg bewegt sich" samt Nährstoffangaben an.

Der Eselsberg bewegt sich

Projektleitung:

Prof. Dr. Dr. h.c. Jürgen M. Steinacker
Universitätsklinikum Ulm | Innere Medizin II
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin

Leimgrubenweg 14 | 89075 Ulm
Tel: + 49 731 500-45300
juergen.steinacker@uni-ulm.de

Projektmanagement:

Nanette Erkelenz
Dipl. Sportwissenschaftlerin

Meike Traub
Gesundheitswissenschaftlerin, M.Sc.

Universitätsklinikum Ulm | Innere Medizin II
Sektion Sport und Rehabilitationsmedizin
Projektgruppe »Der Eselsberg bewegt sich«

Frauensteige 6 | Haus 58/33 | 89075 Ulm
Tel: +49 731 500-45384
Fax: +49 731 500-45390
bgm@uni-ulm.de | www.uni-ulm.de/gesundheit

ulm university universität ulm