

AKTIONSTAG

Fit in den Frühling

am 04.03.2020

Wer kennt das nicht? Sobald der Winter zu Ende geht, die ersten Sonnenstrahlen locken und der Frühling langsam zum Leben erwacht, geschieht bei uns genau das Gegenteil. Wir fühlen uns schlapp, sind unmotiviert und unausgeglichen. Dieses Phänomen nennt sich auch „Frühjahrs Müdigkeit“. Sie beginnt meistens im März und dauert ca. vier Wochen an. Nach den trägen Wintermonaten braucht unser Körper erst einmal etwas Zeit, bis er sich an die Umstellung gewöhnt hat und den Frühling genießen kann.

Mit unserem Aktionstag am **04. März** wollen wir Ihnen helfen, Ihrem Körper auf die Sprünge zu helfen. In verschiedenen Veranstaltungen rund um die beiden Schwerpunkte Bewegung und Ernährung sagen Sie der Frühjahrs Müdigkeit den Kampf an. **Kommen Sie mit uns in Schwung!** Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
8.00 – 14.40 Uhr	*Individuelle ERNÄHRUNGSBERATUNG	Julia Hertenberger, Diätassistentin	O29-1001
8.00 – 14.40 Uhr	*Individuelle BEWEGUNGSANALYSE	Annabell Süß, B.A. Bewegung und Ernährung	O29-1002
11.00 – 12.00 Uhr	*Exklusives ZIRKELTRAINING	Jonas Löbert, Sportwissenschaftler von re-root Ulm	UNifit (O25-1202)
12.30 – 13.30 Uhr	*Workshop: HERZGESUNDE KÜCHE	Julia Hertenberger, Diätassistentin	O29-3001/3002
13:30 – 14:15 Uhr	FUNCTIONAL TRAINING – Fit für den Alltag und das Training	Jürgen Deckenhoff, Personaltrainer	Gymnastikraum (O25-175)

*Anmeldung erforderlich bis **27.02.** https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung/index.php

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

*Individuelle ERNÄHRUNGSBERATUNG

8.00 – 14.40 Uhr

Sie wollten schon immer wissen, ob Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, haben vielleicht eine Unverträglichkeit, haben Fragen welche Ernährungsform zu Ihnen passt oder sind unzufrieden mit Ihrer Figur? Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Ernährung und Essgewohnheiten von einer Expertin in einem gemeinsamen Gespräch zu überprüfen.

*Individuelle BEWEGUNGSANALYSE

8.00 – 14.40 Uhr

Wir untersuchen gemeinsam Ihr Bewegungsverhalten. Mithilfe eines Bewegungsprotokolls analysieren wir in einem Einzelgespräch die einzelnen Bereiche Ihres Bewegungsalltags und suchen nach Möglichkeiten, diesen aktiver zu gestalten.

*Exklusives ZIRKELTRAINING im UNIfit

11.00 – 12.00 Uhr

Das Zirkeltraining ist eine Trainingsform bei der abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden. Eine Vielzahl an Studien beweisen, dass durch ein Zirkeltraining sowohl Muskeln aufgebaut werden, als auch die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert wird. Außerdem eignet sich diese Trainingsform besonders gut für ein Training im Fitnessstudio. Wenn Sie also schon immer einmal Studioluft schnuppern wollten und das UNIfit exklusiv kennenlernen möchten, dann ist das Ihre Chance! In einer kleinen Gruppe haben Sie das UNIfit ganz für sich und lernen, wie Sie ein optimales Zirkeltraining gestalten können.

*Workshop HERZGESUNDE KÜCHE

12.30 – 13.30 Uhr

Mit der Ernährung lassen sich erwiesenermaßen viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern. Diese Art zu kochen ist aber keinesfalls mit Verzicht gleichzusetzen. Das zeigt allen voran die Mediterrane Küche mit ihren vielen leckeren und frischen Zutaten. In diesem Kurs lernen Sie, worauf es bei der herzgesunden Auswahl ankommt. Zudem erhalten Sie Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag.

FUNCTIONAL TRAINING

13.30 – 14.15 Uhr

Functional Training kräftigt die stabilisierende Muskulatur, steigert die Eigenwahrnehmung und trägt damit zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates bei. In 45 Minuten erfahren Sie, wie Sie Ihren Rumpf als Hauptstabilisator Ihres Körpers aktivieren und stärken.

* Anmeldung erforderlich bis **27.02.** https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung/index.php