



universität
uulm

AKTIONSTAG

Zellgesundheit

am 28.09.2021

Wussten Sie, dass unser gesamter Organismus aus Billionen kleinsten Einheiten aufgebaut ist? Die Rede ist von Zellen. Jeder Mensch besteht aus etwa 60-90 Billionen Körperzellen und jede Sekunde sterben 50 Millionen davon - und ebenso viele werden neu gebildet, sofern alles optimal läuft.

Unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit hängen von der Beschaffenheit unserer Zellen ab. Diese brauchen ausreichend Sauerstoff, Nähr- und Vitalstoffe sowie einen funktionierenden Abtransport-Mechanismus, um optimal zu funktionieren.

Spannendes Hintergrundwissen und wie Sie die Gesundheit Ihrer Zellen und damit Ihren gesamten Organismus unterstützen können, erhalten sie am 28.09. bei unserem **Aktionstag zum Thema „Zellgesundheit“**.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
9.00 – 10.00 Uhr	Botanischer Spaziergang	Sybille R. Braun	Eingang Uni Süd
10.30 – 11.30 Uhr	Vortrag: Freie Radikale, was ist das?	Dr. Petra Schäfer	online
12.00 – 13.00 Uhr	Outdoor Intervall Training	Tanja Geiger	Wiese zwischen N27 und O29

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **21.09.21**
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung

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





Botanischer Spaziergang

9.00 – 10.00 Uhr

In den verbliebenen Restwaldstückchen um die Universität Ulm findet man auch außerhalb des botanischen Gartens eine interessante Pflanzenvielfalt. Vieler dieser Gewächse wurden früher in der Ernährung und Heilkunde genutzt. Lassen Sie uns gemeinsam die morgendliche Stunde nutzen. Nicht nur um Sauerstoff und frische Energie zu tanken, sondern auch um auf eine kleine botanische Entdeckungsreise zu gehen.

Vortrag: Freie Radikale, was ist das?

10.30 – 11.30 Uhr

Im Vortrag " Freie Radikale, was ist das?" erfahren Sie worum es sich bei diesen handelt und welche Bedeutung sie in unserem Körper und für unsere Gesundheit haben. Außerdem wird Ihnen erläutert, wie uns Antioxidantien Schutz gegen die freien Radikale bieten können. Die Entstehung und die Folgen von oxidativem Stress werden aufgezeigt und Sie erhalten Vorschläge für eine sinnvolle Gesundheitsprävention.

Outdoor Intervall Training

12.00 – 13.00 Uhr

In diesem Outdoor Training werden in intensiven 45 Sekunden-Intervallen Kraft und Ausdauer trainiert. Im Fokus des Trainings stehen Bein- und Gesäß-, Arm- und Schulter- sowie die Rumpfmuskulatur. Die intensiven Intervalle im Wechsel mit mehreren kurzen Ruhephasen regen den Stoffwechsel effektiv an, Schadstoffe im Körper können schneller abtransportiert werden. Die Übungen werden für JEDEN dem jeweiligen Fitnessgrad angepasst.



Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **21.09.21**.

https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung