ulm university universität ulm

Präventionsgeprüfte Angebote zur individuellen Gesundheitsförderung & Beratungsangebote

Der Eselsberg bewegt sich

Betriebliches Gesundheitsmanagement
an der Universität Ulm

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

möchten Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Sind Sie auf der Suche nach einem gesundheitsfördernden Angebot im Bereich Bewegung, Ernährung, Entspannung oder Suchmittelregulation?

Dann sind Sie bei uns richtig. Die an die Arbeitszeit angrenzenden Angebote im Betrieblichen Gesundheitsmanagement „Der Eselsberg bewegt sich“ sind nicht mehr aus dem Alltag vieler Beschäftigter wegzudenken und bilden auch zukünftig eine Basis des Gesundheitsmanagements an der Universität Ulm.

Jedoch sind unsere Angebote sicher nicht immer für alle Beschäftigten der Universität zeitlich passend oder es gibt weitere Kurswünsche, die wir aktuell nicht bedienen. Daher möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre externe gesundheitsfördernde Angebote in Ulm vorstellen, die die Standards der Zentralen Prüfstelle Prävention erfüllen. Alle Angebote erfüllen strenge Kriterien im Sinn der Gesundheitsförderung und werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die anfallenden Kursgebühren werden anteilig oder vollständig von Ihrer Krankenkasse übernommen, insofern Sie gesetzlich versichert sind.

Die Auswahl der in dieser Broschüre vorgestellten Angebote stellt einen aktuellen Überblick (Stand Februar 2018) über die Vielzahl der Kurse auf dem Gesundheitsmarkt in Ulm dar und wird regelmäßig aktualisiert.

Wenn Sie einen Kurs nahe Ihres Wohnorts suchen, können Sie über die Gesundheitskurssuche Ihrer Krankenasse nach entsprechenden Angeboten suchen. Wir helfen Ihnen gern.

Weiterhin stellen wir Ihnen externe Anlaufstellen rund um das Thema Beratung vor sowie ein Programm der Deutschen Rentenversicherung.

Viel Freude beim Durchstöbern,
Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Dr. Nanette Erkelenz & Meike Traub
Telefon: 0731-50-15290
E-Mail: bgm@uni-ulm.de

E N T S P A N N U N G

Autogenes Training

Das Autogene Training lehrt wie mit eigenen und selbst beeinflussbaren Kräften psychische und physische Entspannungszustände eingeübt und hervorgerufen werden können. Durch selbstgesteuerte Entspannung kann auf Verspannungen und Unruhezustände reagiert werden. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Autogenes Training
Anbieter:	Naturheilpraxis & Yoga
Ansprechpartner:	Sabine Haussmann
Ort:	Fischergasse 17/1, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.deine-zeit-ulm.de/
Kontakt:	Telefon: 0731-7110722 / E-Mail: info@deine-zeit-ulm.de

Kurs:	Autogenes Training
Anbieter:	Karoline Fremerey
Ansprechpartner:	Karoline Fremerey
Ort:	Eythstr. 4, 89075 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0731-7168989 / E-Mail: fremerey@t-online.de

Kurs:	Autogenes Training
Anbieter:	Ulmer Volkshochschule e.V.
Ansprechpartner:	Eva Birkenberger, Barbara Looss
Ort:	Kornhausplatz 5, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.vh-ulm.de/cms/index.php?id=79
Kontakt:	Telefon: 0731-153027 / E-Mail: hildner@vh-ulm.de

Progressive Muskelentspannung

In der Progressiven Muskelentspannung werden sukzessive einzelne Körperpartien angespannt und entspannt. Damit ist es möglich den Muskeltonus zu regulieren. Verspannungen der Muskulatur kann vorgebeugt und Entspannungszustände erreicht werden.
Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Muskelentspannung nach Jacobson
Anbieter:	Karoline Fremerey
Ansprechpartner:	Karoline Fremerey
Ort:	Eythstr. 4, 89075 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0731-7168989 / E-Mail: fremerey@t-online.de

Kurs:	Progressive Muskelentspannung
Anbieter:	Karoline Fremerey
Ansprechpartner:	Karoline Fremerey
Ort:	Eythstr. 4, 89075 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0731-7168989 / E-Mail: fremerey@t-online.de

Yoga

Spezielle Körperübungen und –haltungen tragen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur bei. Die Beweglichkeit wird verbessert. Atemübungen helfen bei der physischen und psychischen Entspannung.
Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Hatha Yoga
Anbieter:	Ulmer Volkshochschule e.V.
Ansprechpartner:	Astrid Geske-Reichl, Elke Clauß, Sabine Glück, Doris Hagemann und andere
Ort:	Kornhausplatz 5, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.vh-ulm.de/cms/index.php?id=79
Kontakt:	Telefon: 0731-153027 / E-Mail: hildner@vh-ulm.de

Kurs:	Hatha Yoga
Anbieter:	Yogarraum Söflingen
Ansprechpartner:	Katrin Hammermaier
Ort:	Einsteinstr. 35, 89077 Ulm
Homepage:	http://www.yogaraum-soeflingen.de/de/index.html
Kontakt:	Telefon: 0731-16569548 / E-Mail: yogaraumulm@gmail.com

Kurs:	AYI Basic- Hatha Yoga Kurs für Unerfahrene
Anbieter:	AY-Institute Ulm
Ansprechpartner:	Ronald Steiner, Melanie Pillhofer
Ort:	Frauenstr. 124, 89073 Ulm
Homepage:	https://de.ashtangayoga.info/ulm/
Kontakt:	Telefon: 0731-92602151 / E-Mail: institute@ashtangayoga.info

Kurs:	Hatha Yoga
Anbieter:	Vedanta Yoga Schule
Ansprechpartner:	Georgine Steininger-Scherb
Ort:	Friedrichsaustr. 16, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.vedanta-yoga-schule.de/neu5/Custom/xvys/Pages/index.cfm
Kontakt:	Telefon: 0731-57620 / E-Mail: info@systemische-loesungen-ulm.de

Kurs:	Hatha Yoga
Anbieter:	Naturheilpraxis & Yoga
Ansprechpartner:	Sabine Haussmann
Ort:	Fischergasse 17/1, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.deine-zeit-ulm.de/
Kontakt:	Telefon: 0731-7110722 / E-Mail: info@deine-zeit-ulm.de

Kurs:	Hatha Yoga (Luna Form)
Anbieter:	Gertrud Burghart
Ansprechpartner:	Gertrud Burghart
Ort:	Hasslerstr. 54, 89077 Ulm
Homepage:	http://www.luna-yoga-netz.eu/site/de/seminarekurse/calendar/353.html
Kontakt:	Telefon: 0731-31019 / E-Mail: buboulm@aol.com

Qi Gong

Beim Qi Gong handelt es sich um ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsprogramm. Konzentrations-, Bewegungs- und Körperübungen tragen zur Harmonisierung und Entspannung bei.

Kurs:	Qi Gong
Anbieter:	relaks
Ansprechpartner:	Karin Spohr
Ort:	Einsteinstr. 35 und Magirus-Deutz-Straße 2, 89077 Ulm
Homepage:	http://www.relaks.de/kontakt.html
Kontakt:	Telefon: 0731-5505894 / E-Mail: info@relaks.de

Entspannung

Kurs:	Entspannung
Anbieter:	Sportverein 1949 Jungingen e.V.
Ansprechpartner:	Brigitte Maria Lumpp
Ort:	Lehrer Str. 1, 89081 Ulm
Homepage:	http://www.sv-jungingen.com/wp/
Kontakt:	Telefon: 0731-6023563/ E-Mail: info@sv-jungingen.de

E R N Ä H R U N G

Gewichtsprobleme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsbeschwerden? In vielen dieser Fälle kann eine individuelle Ernährungsberatung oder ein Gruppencoaching helfen. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Der beste Weg zum Wohlfühlgewicht- Abnehmen mit Genuss
Anbieter:	Ernährungunddiät
Ansprechpartner:	Daniela Kluthe-Neis
Ort:	Sattlergasse 6, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.ernaehrung-ulm.de/home.html
Kontakt:	Telefon: 0731-9508436 / E-Mail: info@ernaehrung-ulm.de

Kurs:	Individuelle Einzelberatung- Welche Ernährung passt zu mir?
Anbieter:	Ernährungunddiät
Ansprechpartner:	Daniela Kluthe-Neis
Ort:	Kohlgasse 4, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.ernaehrung-ulm.de/home.html
Kontakt:	Telefon: 0731-9508436 / E-Mail: info@ernaehrung-ulm.de

B E W E G U N G

Aqua

Bei Aqua-Sportangeboten werden die Vorteile des Wassers genutzt. Auftrieb, Widerstand und Wasserdruck machen das Training gelenkschonend und tragen zur Muskelkräftigung bei. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Aqua In
Anbieter:	SSV Ulm 1846 e.V.
Ansprechpartner:	Reinhold Diepolder
Ort:	Stadionstr. 17, 89073 Ulm
Homepage:	https://ssvulm1846.de/vereinskurse/gesundheitssport/
Kontakt:	Telefon: 0731-1846130 / E-Mail: turnen@ssvulm1846.de

Kurs:	Aqua Fit/ Aqua Jogging
Anbieter:	Sportverein 1949 Jungingen e.V.
Ansprechpartner:	Brigitte Maria Lumpp
Ort:	Lehrer Str. 1, 89081 Ulm
Homepage:	http://www.sv-jungingen.com/wp/
Kontakt:	Telefon: 0731-6023563/ E-Mail: info@sv-jungingen.de

Kurs:	Aqua Jogging
Anbieter:	TSG Söflingen 1864 e.V.
Ansprechpartner:	Hilke Waldbüßer
Ort:	Harthauser Str. 99, 89081 Ulm
Homepage:	https://www.tsg-soeflingen.de/tsg-sportwelt/gesundheitssport/
Kontakt:	Telefon: 0731-936660/ E-Mail: info@tsg-soeflingen.de

Kurs:	Aqua Power
Anbieter:	TSG Söflingen 1864 e.V.
Ansprechpartner:	Hilke Waldbüßer
Ort:	Harthauser Str. 99, 89081 Ulm
Homepage:	https://www.tsg-soeflingen.de/tsg-sportwelt/gesundheitssport/
Kontakt:	Telefon: 0731-936660/ E-Mail: info@tsg-soeflingen.de

Kurs:	Aqua Jogging XXL
Anbieter:	TSG Söflingen 1864 e.V.
Ansprechpartner:	Hilke Waldbüßer
Ort:	Harthauser Str. 99, 89081 Ulm
Homepage:	https://www.tsg-soeflingen.de/tsg-sportwelt/gesundheitssport/
Kontakt:	Telefon: 0731-936660/ E-Mail: info@tsg-soeflingen.de

Bewegung Rücken

Durch die Kräftigung der Rückenmuskulatur können Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates gelindert werden. Insbesondere Rückenschmerzen kann effektiv vorgebeugt werden und eine Linderung ist durch gezielte Übungen möglich. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Neue Rückenschule nach KDRR
Anbieter:	Karoline Fremerey
Ansprechpartner:	Karoline Fremerey
Ort:	Eythstr. 4, 89075 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0731-7168989 / E-Mail: fremerey@t-online.de

Kurs:	Rückenfit
Anbieter:	Ulmer Volkshochschule e.V.
Ansprechpartner:	Winfried Richter, Philipp Hütter, Stephan Seibel, Leonore von Stieglitz
Ort:	Kornhausplatz 5, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.vh-ulm.de/cms/index.php?id=79
Kontakt:	Telefon: 0731-153027 / E-Mail: hildner@vh-ulm.de

Kurs:	Wirbelsäulengym
Anbieter:	relaks
Ansprechpartner:	Karin Spohr
Ort:	Pfeifenmachergasse 4, 89077 Ulm
Homepage:	http://www.relaks.de/kontakt.html
Kontakt:	Telefon: 0731-5505894 / E-Mail: info@relaks.de

Kurs:	Wirbelsäulengymnastik
Anbieter:	re-root
Ansprechpartner:	Jonas Löbert
Ort:	Wildstr. 8, 89073 Ulm
Homepage:	https://www.re-root.de/
Kontakt:	Telefon: 0176-82602972 / E-Mail: info@re-root.de

Kurs:	Wirbelsäulenkurs Spezial
Anbieter:	Physiotherapie Susanne Walz
Ansprechpartner:	Ute Freudenreich
Ort:	Söflingerstr. 250, 89077 Ulm
Homepage:	http://www.physio-walz.de/
Kontakt:	Telefon: 0731-14004547 / E-Mail: info@physio-walz.de

Kurs:	RückenFit (Wirbelsäulengymnastik)
Anbieter:	Gesundheitstraining Schneider-Maier
Ansprechpartner:	Elke Schneider-Maier
Ort:	Grüner Hof 7, 89073 Ulm
Kontakt:	Telefon: 07307-938038 / E-Mail: schneidermaier.e@t-online.de

Bewegung Haltung und 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 kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Präventives Haltungstraining im Turn- und Sportverein
Anbieter:	SSV Ulm 1846 e.V.
Ansprechpartner:	Reinhold Diepolder
Ort:	Stadionstr. 17, 89073 Ulm
Homepage:	https://ssvulm1846.de/vereinskurse/gesundheitssport/
Kontakt:	Telefon: 0731-1846130 / E-Mail: turnen@ssvulm1846.de

Kurs:	Pilates
Anbieter:	Ulmer Volkshochschule e.V.
Ansprechpartner:	Sonja Musberg, Susanne Musberg, Ulrike Steinestel u.a.
Ort:	Kornhausplatz 5, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.vh-ulm.de/cms/index.php?id=79
Kontakt:	Telefon: 0731-153027 / E-Mail: hildner@vh-ulm.de

Kurs:	BodyBalancePilates
Anbieter:	reha plus
Ansprechpartner:	Achim Weggenmann
Ort:	Wilhelmstr. 22, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.reha-plus.de/
Kontakt:	Telefon: 0731-1537308 / E-Mail: mtt@reha-plus.de

Kurs:	Pilateskurs für Einsteiger
Anbieter:	Eva Kukulus
Ansprechpartner:	Eva Kukulus
Ort:	Frauenstr. 112, 89073 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0176-62014078 / E-Mail: eva.kukulus@googlemail.com

Kurs:	BodyBalancePilates
Anbieter:	Karoline Fremerey
Ansprechpartner:	Karoline Fremerey
Ort:	Eythstr. 4, 89075 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0731-7168989 / E-Mail: fremerey@t-online.de

Kurs:	Pilates
Anbieter:	Physiotherapie Susanne Walz
Ansprechpartner:	Ute Freudenreich
Ort:	Söflingerstr. 250, 89077 Ulm
Homepage:	http://www.physio-walz.de/
Kontakt:	Telefon: 0731-14004547 / E-Mail: info@physio-walz.de

Kurs:	Pilates-physiolates
Anbieter:	Ulmer Volkshochschule e.V.
Ansprechpartner:	Ulrike Konrad
Ort:	Kornhausplatz 5, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.vh-ulm.de/cms/index.php?id=79
Kontakt:	Telefon: 0731-153027 / E-Mail: hildner@vh-ulm.de

Kurs:	Pilates-physiolates
Anbieter:	www.pilates4one.de
Ansprechpartner:	Susanne Botzenhardt
Ort:	Hasensteige 16, 89071 Ulm
Homepage:	http://www.physyolates.com/php/index.php
Kontakt:	Telefon: 01522-8918614 / E-Mail: s.botzenhart@botzenhart.de

Kurs:	Meine Körpermitte
Anbieter:	TV Wiblingen e.V.
Ansprechpartner:	Doris Friedrich
Ort:	Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Homepage:	http://www.tv-wiblingen.de/html/Gesundheit.htm
Kontakt:	Telefon: 0731-41407 / E-Mail: info@tv-wiblingen.de

Kurs:	Präventive Haltungsschulung
Anbieter:	VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.
Ansprechpartner:	Susanne Holm, Marion Hadamitzky
Ort:	Georg-Elser-Weg 2, 89075 Ulm
Homepage:	http://vflulm.de/angebot/
Kontakt:	Telefon: 0731-26035 / E-Mail: info@vflulm.de

Ganzkörperkräftigung

Neben der Kräftigung der Muskulatur stehen bei Angeboten zur Ganzkörperkräftigung Mobilisation, Körperwahrnehmung, Stabilität und Dehnung im Vordergrund. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Herz aktiv- Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf
Anbieter:	Ulmer Volkshochschule e.V.
Ansprechpartner:	Brigitte Friedrich, Ulrike Usenbenz, Leonore von Stieglitz und andere
Ort:	Kornhausplatz 5, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.vh-ulm.de/cms/index.php?id=79
Kontakt:	Telefon: 0731-153027 / E-Mail: hildner@vh-ulm.de

Kurs:	Fit für den Alltag- Ganzkörperkräftigung
Anbieter:	Ulmer Volkshochschule e.V.
Ansprechpartner:	Brigitte Friedrich, Ulrike Usenbenz, Leonore von Stieglitz u.a.
Ort:	Kornhausplatz 5, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.vh-ulm.de/cms/index.php?id=79
Kontakt:	Telefon: 0731-153027 / E-Mail: hildner@vh-ulm.de

Kurs:	Bewegen statt schonen- ein Ganzkörperkräftigungsprogramm
Anbieter:	SSV Ulm 1846 e.V.
Ansprechpartner:	Barbara Dangel
Ort:	Stadionstr. 17, 89073 Ulm
Homepage:	https://ssvulm1846.de/vereinskurse/gesundheitssport/
Kontakt:	Telefon: 0731-1846130 / E-Mail: barbaradangel.66@gmail.com

Kurs:	Fit bis ins hohe Alter- ein Ganzkörperkräftigungstraining
Anbieter:	TV Wiblingen e.V.
Ansprechpartner:	Doris Friedrich
Ort:	Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Homepage:	http://www.tv-wiblingen.de/html/Gesundheit.htm
Kontakt:	Telefon: 0731-41407 / E-Mail: info@tv-wiblingen.de

Kurs:	Bewegen statt schonen- ein Ganzkörperkräftigungsprogramm
Anbieter:	TV Wiblingen e.V.
Ansprechpartner:	Doris Friedrich
Ort:	Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Homepage:	http://www.tv-wiblingen.de/html/Gesundheit.htm
Kontakt:	Telefon: 0731-41407 / E-Mail: info@tv-wiblingen.de

Kurs:	Ganzkörperkräftigung sanft und effektiv
Anbieter:	TV Wiblingen e.V.
Ansprechpartner:	Doris Friedrich
Ort:	Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Homepage:	http://www.tv-wiblingen.de/html/Gesundheit.htm
Kontakt:	Telefon: 0731-41407 / E-Mail: info@tv-wiblingen.de

Kurs:	Bewegen statt schonen
Anbieter:	Sportverein 1949 Jungingen e.V.
Ansprechpartner:	Ariane Ittner
Ort:	Lehrer Str. 1, 89081 Ulm
Homepage:	http://www.sv-jungingen.com/wp/
Kontakt:	Telefon: 0731-6023563/ E-Mail: info@sv-jungingen.de

Kurs:	Starke Körpermitte - Stabilisierung und Bewegung
Anbieter:	Sportverein 1949 Jungingen e.V.
Ansprechpartner:	Brigitte Maria Lumpp
Ort:	Lehrer Str. 1, 89081 Ulm
Homepage:	http://www.sv-jungingen.com/wp/
Kontakt:	Telefon: 0731-6023563/ E-Mail: info@sv-jungingen.de

Kurs:	re-root.move - Kraftausdauertraining an der frischen Luft!
Anbieter:	re-root
Ansprechpartner:	Jonas Löbert
Ort:	Wildstr. 8, 89073 Ulm
Homepage:	https://www.re-root.de/
Kontakt:	Telefon: 0176-82602972 / E-Mail: info@re-root.de

Kurs:	aktiv-hoch- Bewegungsprogramm zur Ganzkörperkräftigung
Anbieter:	Rheuma Liga Baden-Württemberg Arge Ulm
Ansprechpartner:	Susanne Mayer
Ort:	Grüner Hof. 5, 89079 Ulm
Kontakt:	Telefon: 07348-9821833 / E-Mail: c.hanelt@rheuma-liga.de

Kurs:	Ganzkörperkräftigung mit dem Kettleball (Grundlagen)
Anbieter:	Functional Fit
Ansprechpartner:	Ingmar Sommerfeld
Ort:	Kleiststr. 7, 89073 Ulm
Homepage:	https://www.ingmar-sommerfeld.de/
Kontakt:	Telefon: 0175-2982632 / E-Mail: sommerfeld@functional-fit-ulm.de

Kurs:	Functional Training Basics
Anbieter:	Functional Fit
Ansprechpartner:	Ingmar Sommerfeld
Ort:	Kleiststr. 7, 89073 Ulm
Homepage:	https://www.ingmar-sommerfeld.de/
Kontakt:	Telefon: 0175-2982632 / E-Mail: sommerfeld@functional-fit-ulm.de

Nordic Walking/ Laufen/ Cardiotraining

Nordic Walking ist ein Ausdauertraining und trägt gleichermaßen zur Ganzkörperkräftigung bei. In den Kurseinheiten wird die richtige Technik vermittelt. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Nordic Walking
Anbieter:	Ulmer Volkshochschule e.V.
Ansprechpartner:	Philipp Hütter
Ort:	Kornhausplatz 5, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.vh-ulm.de/cms/index.php?id=79
Kontakt:	Telefon: 0731-153027 / E-Mail: hildner@vh-ulm.de

Kurs:	Nordic Walking
Anbieter:	SSV Ulm 1846 e.V.
Ansprechpartner:	Barbara Dangel
Ort:	Stadionstr. 17, 89073 Ulm
Homepage:	https://ssvulm1846.de/vereinskurse/gesundheitssport/
Kontakt:	Telefon: 0731-1846130 / E-Mail: barbaradangel.66@gmail.com

Kurs:	Nordic Walking
Anbieter:	VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.
Ansprechpartner:	Reinhard Bappert
Ort:	Georg-Elser-Weg 2, 89075 Ulm
Homepage:	http://vflulm.de/
Kontakt:	Telefon: 0731-26035 / E-Mail: info@vflulm.de

Kurs:	Nordic Walking
Anbieter:	Levao Healthcare GmbH
Ansprechpartner:	Herr Entress
Ort:	Donaustr. 4, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.levao.de/index.php
Kontakt:	Telefon: 0731-14020642 / E-Mail: kontakt@levao.de

Kurs:	Laufcoaching
Anbieter:	Levao Healthcare GmbH
Ansprechpartner:	Herr Entress
Ort:	Donaustr. 4, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.levao.de/index.php
Kontakt:	Telefon: 0731-14020642 / E-Mail: kontakt@levao.de

Kurs:	g.e.t. nordic walking
Anbieter:	Privatpraxis für Osteopathie und Physiotherapie
Ansprechpartner:	Andrea Gaugel
Ort:	Fischergasse 32, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.gaugel-osteopathie.de/
Kontakt:	Telefon: 0151-52814741 / E-Mail: info@gaugel-osteopathie.de

Kurs:	Cardio-Fitness
Anbieter:	TV Wiblingen e.V.
Ansprechpartner:	Doris Friedrich
Ort:	Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Homepage:	http://www.tv-wiblingen.de/html/Gesundheit.htm
Kontakt:	Telefon: 0731-41407 / E-Mail: info@tv-wiblingen.de

Gesundheitssport

Im Mittelpunkt von Gesundheitssportangeboten stehen Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Sie sind für ein gesundes Leben unerlässlich. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Powerfitness für Frauen
Anbieter:	TV Wiblingen e.V.
Ansprechpartner:	Doris Friedrich
Ort:	Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Homepage:	http://www.tv-wiblingen.de/html/Gesundheit.htm
Kontakt:	Telefon: 0731-41407 / E-Mail: info@tv-wiblingen.de

Kurs:	Fit für den Alltag
Anbieter:	TV Wiblingen e.V.
Ansprechpartner:	Doris Friedrich
Ort:	Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Homepage:	http://www.tv-wiblingen.de/html/Gesundheit.htm
Kontakt:	Telefon: 0731-41407 / E-Mail: info@tv-wiblingen.de

Kurs:	Start Up Fitness - mit integriertem Gerätetraining
Anbieter:	FitGroup Ulm
Ansprechpartner:	Volkan Celik
Ort:	Ehinger Str. 19a, 89077 Ulm
Homepage:	http://www.fitgroup.de/wunschprogramm/start-up-fitness/
Kontakt:	Telefon: 0731-68262 / E-Mail: volkan.celik@fitgroup.de

Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden hilft die Hüften beweglich zu halten und entlastet den unteren Rücken, Knie und Füße. Er trägt zur Stärkung der Körpermitte und Befreiung von Schulter- und Nackenverspannungen bei und ist an lebenslanger Kontinenz beteiligt. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Beckenboden-Bewegungskurse: Die lebendige Mitte
Anbieter:	Ulmer Hebammenteam Storchennest
Ansprechpartner:	Barbara Henni
Ort:	Unterer Kuhberg 12, 89077 Ulm
Homepage:	http://www.ulmer-hebammenteam.de/
Kontakt:	Telefon: 0731-9267123 / E-Mail: barbara.henni@gmx.de

Schwangere/ Mütter mit Kind

Sie wollen auch in der Schwangerschaft Sport treiben? Oder wollen Ihr Kind nach der Geburt zum Sport mitbringen? Dann eignen sich diese Angebote hervorragend. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	MamaWorkout mit Babybauch- Ganzkörpertraining für Schwangere
Anbieter:	MamaWorkout
Ansprechpartner:	Jennifer Baumgarten
Ort:	Magirus-Deutz-Str. 18D, 89077 Ulm
Homepage:	http://mamaworkout-jennifer.de/mamaworkout-training/
Kontakt:	Telefon: 0160-2342027 / E-Mail: info@mamaworkout-jennifer.de

Kurs:	MamaWorkout- Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining
Anbieter:	MamaWorkout
Ansprechpartner:	Jennifer Baumgarten
Ort:	Magirus-Deutz-Str. 18D, 89077 Ulm
Homepage:	http://mamaworkout-jennifer.de/mamaworkout-training/
Kontakt:	Telefon: 0160-2342027 / E-Mail: info@mamaworkout-jennifer.de

Männer

In diesen Sportangeboten sind Männer unter sich: Kraft, Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Männersport
Anbieter:	TV Wiblingen e.V.
Ansprechpartner:	Doris Friedrich
Ort:	Wiblinger Ring 4, 89079 Ulm
Homepage:	http://www.tv-wiblingen.de/html/Gesundheit.htm
Kontakt:	Telefon: 0731-41407 / E-Mail: info@tv-wiblingen.de

S U C H T P R Ä V E N T I O N - Rauchentwöhnung

In Rauchentwöhnungsseminaren werden alle Menschen unterstützt, die mit dem Rauchen aufhören möchten. Spezielle Techniken und Methoden werden vermittelt. Abweichungen in den Kursinhalten sind möglich und sollten beim jeweiligen Anbieter erfragt werden.

Kurs:	Das Rauchfrei Programm nach dem Programm des IFT
Anbieter:	Praxis Dr. med. L. u. P. Oesterle Fachärzte für Allgemeinmedizin
Ansprechpartner:	Peter Österle
Ort:	Glöcklerstr. 1, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.aerztehaus-hirschapotheke.de/praxen.php?haus=1&etage=3&id=15
Kontakt:	Telefon: 0731-64602 / E-Mail: peter.oesterle@gmx.de

Kurs:	Rauchfrei in der Gruppe
Anbieter:	Atempraxis Ulm
Ansprechpartner:	Susanne Menrad-Barczok
Ort:	Kellerhalde 18, 89081 Ulm
Homepage:	http://atempraxis-ulm.de/
Kontakt:	Telefon: 0731-9386212/ E-Mail: smenrad@atempraxis-ulm.de

Kurs:	Nichtraucher in fünf Stunden (Seminar)
Anbieter:	PIGDOG-Consulting Buckert & Dr. Frädrich GbR
Ansprechpartner:	Beate Franke
Ort:	Loherstraße 35, 89081 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0221-71616227/ E-Mail: info@pigdog.de

P F L E G E B E R A T U N G

Pflegestützpunkte beraten zu Themen, die bei der Pflege von Angehörigen entstehen: Pflege und Beruf, Organisation der Pflege, Pflegegeldbeantragung.

Kurs:	Individuelle Pflegeberatung
Anbieter:	Pflegestützpunkt Ulm
Ansprechpartner:	Elke Sonnenfroh, Constanze Schulz-Blazevic
Ort:	Grüner Hof 5, 89073 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0731-1615255/ E-Mail: pflegestueztpunkt@ulm.de

Kurs:	Individuelle Pflegeberatung
Anbieter:	Pflegestützpunkt Alb-Donau-Kreis
Ansprechpartner:	Sabine Böckeler
Ort:	Wilhelmstraße 23-25, 89073 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0731-1854501/ E-Mail: sabine.boeckeler@alb-donau-kreis.de

B E T S I - ein Angebot der Rentenversicherung

BETSI ist ein Präventionsprogramm zur Erhaltung der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit. Es richtet sich an Beschäftigte, die Probleme am Arbeitsplatz aufgrund von gesundheitlichen Beschwerden wie z.B. Diabetes mellitus, Rückenbeschwerden, Bluthochdruck usw. haben. Ein einwöchiger stationärer Aufenthalt in einer Rehaklinik mit anschließendem ambulanten Trainingsprogramm bilden die Basis.

Kurs:	Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern (BETSI)
Anbieter:	Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
Ansprechpartner:	N.N.
Ort:	Rehakliniken und ambulanten Reha- oder Trainingszentren
Kontakt:	Telefon: 0731-92041133/ E-Mail servicestelle.ul@drv-bw.de

B E R A T U N G - psychosozial

Psychosoziale Beratungsstellen helfen bei schwierigen Fragen in Familien-, Lebens-, Paar- oder Erziehungsangelegenheiten.

Kurs:	Familien,-Lebens,-Paar,-Erziehungsberatung
Anbieter:	Caritas Ulm Psychosoziale Beratungsstelle
Ansprechpartner:	N.N.
Ort:	Spielmannsgasse 6, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.caritas-ulm-alb-donau.de/hilfe-und-beratung/schnelle-hilfe/
Kontakt:	Telefon: 0731-206320 / E-Mail: pfl@caritas-ulm.de

Kurs:	Psychosoziale Beratung
Anbieter:	Diakonie Ulm
Ansprechpartner:	N.N.
Ort:	Grüner Hof 3, 89073 Ulm
Homepage:	http://psychologischeberatung.diakonie-ulm.de/
Kontakt:	Telefon: 0731-1538500 / E-Mail: psychBeratungsstelle@kirche-diakonie-ulm.de

Kurs:	Jugendberatungsstelle
Anbieter:	Stadt Ulm
Ansprechpartner:	N.N.
Ort:	Herrenkellergasse 1, 89073 Ulm
Kontakt:	Telefon: 0731-1615450 oder 0731-62080 / E-Mail jbs@ulm.de

Kurs:	Jugendberatungsstelle
Anbieter:	Deutscher Kinderschutzbund Ortverband Ulm/ Neu-Ulm
Ansprechpartner:	N.N.
Ort:	Olgastr.125, 89073 Ulm
Homepage:	http://www.kinderschutzbund-ulm.de/psychologische-beratungsstelle
Kontakt:	Telefon: 0731-28042 / E-Mail info@kinderschutzbund-ulm.de

ANSPRECHPARTNERINNEN

Dr. Nanette Erkelenz | Dipl. Sportwissenschaftlerin

Leitung Abteilung II-5 I Hochschulsport/ Betriebliches Gesundheitsmanagement

Meike Traub I Gesundheitswissenschaftlerin M.Sc.

Abteilung II-5 I Hochschulsport/ Betriebliches Gesundheitsmanagement

Albert-Einstein-Allee 11 I 89081 Ulm
Telefon: 0731-50-15290
bgm@uni-ulm.de