



universität
uulm

AKTIONSTAG

Denken, Gehirn, Bewegung

am 02.03.2023

Das Gehirn ist gemeinsam mit dem Nervensystem, das unsere Schaltzentrale des Denkens und Tuns darstellt, das wohl faszinierendste Organ in unserem Körper. Im Gehirn sind etwa 86 Milliarden Nervenzellen, die wiederum zigfach miteinander verbunden sind und ein komplexes Netzwerk bilden. Moderate körperliche Aktivität, Entspannung, aber auch eine ausgewogene Ernährung mit speziellen Mikronährstoffen sowie der regelmäßige Input von herausforderndem Denken und anregenden Übungen wirken sich positiv auf unser Gehirn und unserer kognitive Leistungsfähigkeit aus.

Wie Sie die zentrale Schaltstelle Ihres Körpers warten und pflegen können, thematisieren wir am **02. März** im Rahmen des Aktionstages des Betrieblichen Gesundheitsmanagements „Der Eselsberg bewegt sich“.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
08.15 – 09.45 Uhr	Workshop: Life Kinetik	Stephan Ritzler	Gymnastikraum O25 Niveau 1, 175
10.15 – 11.00 Uhr	Workshop: Qi Gong	Behrouz Behbehani	Gymnastikraum O25 Niveau 1, 175
11.30 – 12.30 Uhr	Vortrag: Brainfood	Dr. Stefanie Ackermann	Online via Zoom
13.00- 14.00 Uhr	Workshop: Fit im Kopf – mehr Leistung durch Neurofitness	Carsten Paetzold	Hybrid: online oder Präsenz (H9)

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **26.02.23**

<https://sport.uni-ulm.de/de/bgm-sportangebot>



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



Workshop: Life Kinetik

08.15 – 09.45 Uhr

Gedächtnislücken? Konzentrationsprobleme? Vergessen Sie öfter etwas? Probleme mit der immer stärker zunehmenden Verdichtung an Reizen? Kommt Ihnen das bekannt vor? Nicht stupides Üben oder gar Pillen einwerfen ist die Devise, sondern ein völlig neuartiges und anregendes Bewegungsprogramm, das Sie auf geistigen Trab bringt. Durch das Training werden Ihre ungeahnten Fähigkeiten ans Licht gebracht! Denn nicht nur Ihr Gehirn, sondern das gesamte komplexe System im Visuellen und Auditiven wird mittrainiert. Lassen Sie sich überraschen.

Workshop: Qi Gong

10.15 – 11.00 Uhr

Qigong besteht aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und aus der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche. Durch Qigong finden wir zurück in unsere Mitte, pflegen Gesundheit und richtige Körperhaltung und üben sehr einfache Meditation. Wir üben in bequemer Kleidung und ohne Schuhe.

Vortrag: Brainfood – Power fürs Gehirn!

11.30 – 12.30 Uhr

Sicherlich, mit einer cleveren Ernährung werden wir nicht direkt zu kleinen „Einsteins“. Allerdings können wir unser Gehirn mit Hilfe ausgewählter Lebensmittel optimal mit Nährstoffen versorgen und damit durchaus eine gute und stabile Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erlangen. Welche Nährstoffe und Eigenschaften spielen hier eine entscheidende Rolle? Kommen Sie mit auf eine unterhaltsame Reise zu einem guten Wohlbefinden und erhalten Sie dabei Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um das spannende Thema „Brainfood“.

Fit im Kopf – mehr Leistung durch Neurofitness

13.00- 14.00 Uhr

Unser Kopf ist unser Kapital! Die Gehirnforschung belegt sehr beeindruckend den Mehrwert von Übungen zur Verbesserung der physio-mental Neurofitness. Der richtige Mix aus individuell neuen Bewegungen und „Denksportaufgaben“ regt Körper und Geist gleichermaßen an und ist z.B. in der Lage, stressbedingten, nervalen Abbauprozessen entgegen zu wirken. Besser als jede Tasse Kaffee! Erleben Sie einen interaktiven Impuls zur Steigerung der konzentrativen und mentalen Leistungsfähigkeit und schnelleren Informationsverarbeitung. Bei der Anmeldung können Sie zwischen der Präsenzteilnahme oder Teilnahme via Zoom wählen.