



universität
uulm

AKTIONSTAG

Wirbelsäule

am 02.06.2022

Die Wirbelsäule ist unser Rückgrat, das Kopf, Becken und Arme verbindet und zudem das Rückenmark umschließt. Somit kommt ihr eine wichtige Stütz- und Schutzfunktion zu. Die Wirbelsäule stabilisiert den Rumpf, verhilft zu einer aufrechten Körperhaltung und sorgt für eine gute Beweglichkeit. Beeinträchtigungen z.B. in Form von Rückenschmerzen waren 2020 für ein Viertel der Arbeitsunfähigkeitstage verantwortlich! Am 2. Juni widmet sich das Betriebliche Gesundheitsmanagement „Der Eselsberg bewegt sich“ der Funktion unserer Wirbelsäule und stellt in Vorträgen und Workshops ganzheitliche Lösungsansätze vor.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
8.30 – 9.30 Uhr	Workshop: Restoratives Yoga für den Rücken	Füsun Vollmuth, Yogalehrerin	Gymnastikraum, O25- 175
09.30 – 10.30 Uhr	Workshop: Yoga für den Rücken	Füsun Vollmuth, Yogalehrerin	Gymnastikraum, O25- 175
11.30 – 12.25 Uhr	Workshop: Outdoor Intervall Fitness Training	Tanja Geiger, Fitnesstrainerin	Wiese zwischen N27 und O29
13.00 – 14.00 Uhr	Vortrag: Unsere Körpermitte	Jonas Löbert, Sportwissenschaftler	Online via Zoom

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **29.05.22**

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.





Workshop: Restoratives Yoga für den Rücken

8.30 – 9.30 Uhr

Sitzt du viel am Schreibtisch vor dem Computer? Leidest du hin und wieder an Verspannungen im Nacken oder Rücken? Dann ist diese restorative Yogastunde genau das Richtige. Mit sanften Bewegungen und restorative Posen erlauben wir es der Rückenmuskulatur zu entspannen und Verspannungen zu lösen.

Workshop: Yoga für den Rücken

09.30 – 10.30 Uhr

Willst du deine Rückenmuskulatur und deine Wirbelsäulenmobilität stärken. Dann ist diese sanfte Flow Yogastunde genau das Richtige. Mit gezielten Bewegungsabläufen stärken wir die Rückenmuskulatur und ermöglichen es der Wirbelsäule ihre volle Mobilität auszuschöpfen.

Workshop: Outdoor Intervall Training Fitness

11.30 – 12.25 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. Die Übungen werden für JEDEN dem jeweiligen Fitnessgrad angepasst

Vortrag: Unsere Körpermitte

13.00 – 14.00 Uhr

Die Wirbelsäule ist das zentrale, tragende Element im Skelettsystem. Sie stützt den Körper und ermöglicht die aufrechte Haltung sowie Bewegungen in verschiedene Richtungen. Um diese immens wichtigen Aufgaben erfüllen zu können, sollten wir uns um die Gesundheit dieser wichtigen Struktur kümmern. In diesem Vortrag werden die komplexen Zusammenhänge der Wirbelsäule erläutert und Maßnahmen an die Hand gegeben, wie Sie ihre Wirbelsäule vor Schäden, Beschwerden und Dysfunktionen schützen können.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **29.05.22**

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

