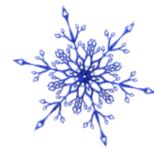
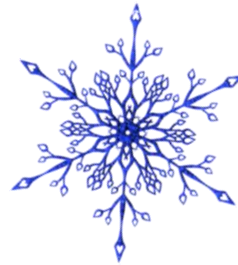
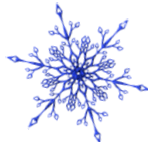
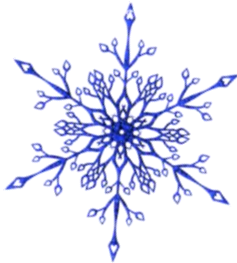




BGM– Newsletter: Dezember 2016



Rentiermassage (für zwei Personen, gern auch im Büro)

Der Weihnachtsmann wird früh am Morgen wach, öffnet das Fenster und reibt sich erstaunt seine Augen. *(Rücken nach rechts und links ausstreichen, Hände kreisen auf dem Rücken)*

Über Nacht sind seine Rentiere von der Koppel verschwunden. Schnell läuft er hinaus. *(Hände laufen schnell über den Rücken)*

Er läuft nach rechts, er läuft nach links, sogar hinter das Haus geht er gucken. *(Hände laufen von rechts nach links, über den Po bis zu den Füßen)*

Aber nirgendwo sieht er seine Rentiere. Da entdeckt es im Schnee eine Spur. Er beugt sich herab und prüft sie – ja, es ist ein Abdruck von einem Rentier. *(Rentiertapsen mit dem Finger auf den Rücken malen)*

Langsam verfolgt er die Spur. *(Langsam über den Rücken laufen)*

Er kommt an einem Baum vorbei, ein Windstoß wackelt an den Ästen und der Schnee rieselt auf den Weihnachtsmann herab. *(Finger trommeln schnell über den Rücken)*

Dann kommt er an einen Bach, der noch nicht zugefroren ist. *(Über den Rücken Wellen malen)*

Der Weihnachtsmann geht nach links und entdeckt plötzlich seine Rentiere. Sie stehen am Bach und trinken. Leise schleicht er sich heran. *(Nach links laufen)*

Er greift nach Rudolf, dem Chefrentier, schwingt sich auf den Rücken und galoppiert zurück zu der Koppel. *(Hände galoppieren über den Rücken)*

Das ist ja gerade noch einmal gut gegangen.

Neue Kursangebote

Wir laden Sie herzlich zu neuen Kursangeboten im Projekt „Der Eselsberg bewegt sich“ ein. Bei diesen Kursen sind noch freie Plätze vorhanden.

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.

Der Kurs findet am Montag 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02. und 27.02. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 24 Euro für 8 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Stretching

Mit verschiedenen Dehnmethoden wird die Beweglichkeit verbessert, Dysbalancen können ausgeglichen und Verletzungen vermieden werden. Neben Stretching wird in dieser Stunde auch aktiv mobilisiert. Den Abschluss bildet eine Entspannungseinheit.

Der Kurs findet am Mittwoch 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02. 22.02. und 01.03. jeweils von 7.45-8.30 Uhr statt

Veranstaltungsort: Gymnastikraum

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Hatha Yoga

Die Körperstellungen (Asanas) verbessern die Koordination, das Gleichgewicht, fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und kräftigen die Muskulatur. Die Atemtechniken (Pranayama) wirken sich je nach Technik anregend oder beruhigend auf unser vegetatives Nervensystem aus. Der meditative Charakter (Dhyana) im Yoga verbessert die Konzentration, führt zur inneren Ruhe und Gelassenheit und stärkt das Immunsystem.

Der Kurs findet am Mittwoch 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02. und 22.02. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt

Veranstaltungsort: Gymnastikraum

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs Deep Work

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschkmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02. und 22.02. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum Hochschulsport

Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Fascial Fitness

Das nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte Trainingskonzept „Fascial Fitness“ ist der aktuelle Trend im Sport und Fitnessbereich und sorgt derzeit weltweit für Begeisterung. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch, reißfest und kräftig zugleich und bildet die Grundlage für energetische Spannkraft, körperliche Leistungsfähigkeit und vitale Wohlspannung. Vielseitiges, effektives und gesundes Training was die sportliche Leistung steigert und dauerhafte Belastbarkeit garantiert. Fascial Energy kurzes Warm-up mit anschließendem Workout, Kräftigungsübungen mit der Blackroll. Am Ende Fascial Release mit der Blackroll.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschkmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Montag 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02. und 20.02. jeweils von 16.15 bis 17.00 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum

Kursleiterin: Ilona Glocker und Sandra Schlenker

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Eine Reise zur Entspannung

In einer immer schneller werdenden Zeit wieder zur inneren Ruhe zu kommen - es gibt viele Wege, die zum Ziel führen. Durch die Kombination von Theorie, Traumreisen, sowie mit einigen Übungen die Lebensenergie wieder ins fließen zu bringen, sind effektive Wege die zur inneren Ruhe und Gelassenheit führen.

Der Kurs findet am Donnerstag 19.01., 26.01., 02.02., 09.02. und 16.02 jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Kursleiterin: Roswitha Burgmayer, Universität Ulm

Bitte bringen Sie eine Decke und ggf. ein kleines Kissen mit.

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Faszientraining

Bei vielen Menschen sind die Faszien (Bindegewebe) verdickt, verklebt und verdreht. Die Folgen sind häufig ein unwohles Gefühl, Steifheit und Schmerzen im Körper. Durch Faszientraining lassen sich Faszien lösen und sich somit die Beweglichkeit und das Wohlbefinden im Körper erhöhen.

Der Kurs findet am Mittwoch 01.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04. und 12.04. jeweils von 7.45-8.30 Uhr statt

Veranstaltungsort: Gymnastikraum

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

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.

Der Kurs findet am Montag 6.3., 13.03., 20.03., 27.03., 3.4. und 10.04.jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine der beliebtesten und wirksamsten Entspannungstechniken unserer Zeit. Sie ist einfach zu erlernen und sehr effektiv. Die Methode dient insbesondere zur Stressbewältigung, fördert die Regeneration und hilft bei Schmerzen und Schlafstörungen.

Der Kurs findet am Mittwoch 01.03., 8.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04. und 12.04. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt

Veranstaltungsort: Gymnastikraum

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Flexibar meets Rücken – Fit durch den Zauberstab

Die mehrschichtige Rückenmuskulatur muss unsere Wirbelsäule schützen, stabilisieren und zusätzlich eine hohe Beweglichkeit gewährleisten. Das funktioniert nur, wenn alle Muskeln der einzelnen Schichten in der richtigen Balance zueinander arbeiten. Dies kann erst erreicht werden durch die dreidimensionale Flexibar Trainingsmethode. Flexibar stimuliert ganze Muskelketten. Besonders die Tiefenmuskulatur verbessert die Gelenkbeweglichkeit und Sensomotorik. Sie trainiert den Körper als Ganzes, weckt schonend die Kräfte und steigert nachhaltig die Kondition

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Montag 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. und 3.4. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Kursleiterin: Edyta Braun, Fitness- und Personaltrainerin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs Deep Work

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt

es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschkmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 8.03., 15.03., 22.03., 29.03., und 05.04. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Kochkurs Kartoffelküche

Kartoffel auch die „Zitrone des Nordens“ genannt, reich an Vitamin C und Mineralstoffen ist ein Muss in jeder Küche. Schnell und einfach zubereitet, kommt sie in den verschiedensten Variationen gut an. Von herzhaft, süß oder exotisch, probieren wir es gemeinsam aus.

Der Kurs findet am Freitag 20. Januar 2017 von 14.45-17.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Eselsberg, Virchowstr. 4

Kursleiterin: Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 10 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kochkurs Sporternährung – Rezepte für Sportliche

Jedes Training braucht auch eine ausreichende und sinnvolle Ernährung. Nahrungsstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Wasser, Vitamine und Mineralstoffe sind erforderlich, um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen. Wichtig ist eine ausgewogene Zusammenstellung der Nahrung und daraus schnelle und einfache Rezeptideen. Auch für den Freizeitsportler sehr geeignet.

Der Kurs findet am Freitag 17.03.2017 von 14.45-17.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Eselsberg, Virchowstr. 4

Kursleiterin: Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 10 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Wenn Sie an einem dieser Kurse teilnehmen möchten, so melden Sie sich bitte unter Angabe des Kurses unter folgender Email Adresse an: bgm@uni-ulm.de

Wir wünschen Ihnen einen schönen und entspannten restlichen Advent und eine frohe Weihnachtszeit. Genießen Sie bei Kerzenschein und Lichterfunkeln den Plätzchen-, Punsch- und Glühweinduft.

Ihr „Der Eselsberg bewegt sich“ Team