



**„mind uu:
bewegt studieren – studieren
bewegt“**

**Programmheft zum
Aktionstag für Studierende
am 04.06.2018**





„mind uu: bewegt studieren – studieren bewegt“

Ein Projekt, das von Studierenden kommt und für Studierende ist. Die Universität Ulm ermöglicht allen Studierenden eine aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit direkt am Campus.

Das breite Angebot zu den Themenschwerpunkten Bewegung, Ernährung, Stressregulation und Sozialkompetenz reicht von interaktiven Vorträgen, Seminaren bis hin zu Workshops. Viele Veranstaltungen können sich bei hoffentlich schönem Wetter die grüne und schöne Lage unserer Universität zunutze machen und im Freien stattfinden.

Der Aktionstag dient dazu, einen ersten Eindruck zum Projekt zu erlangen, welches ab dem Wintersemester 2018/2019 startet. Ein Highlight dieses Projektes wird der Erwerb eines Zertifikats über den Erwerb von Gesundheits- und Sozialkompetenzen für die Bewerbungsunterlagen sein!

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen unter:
sport.uni-ulm.de/sgm/aktionstag_anmeldung/

Euer Team „mind uu“



Programm am 04.06.2018

08:00 Uhr – 17:00 Uhr

Workshop: Cardio-Stresstest*

Stress ist ein in der modernen Arbeitswelt weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer krank macht. Je früher man Stresssymptome erkennt, desto effektiver kann man ihnen entgegenwirken. Mit dem Cardio-Stresstest kann anhand der sogenannten Herzratenvariabilität (zeitliche Abfolge der einzelnen Herzschläge) ein Stressindex bestimmt werden. Dieser gibt Auskunft über mögliche Abweichungen der Herztätigkeit gegenüber dem Normalzustand und macht Stresssymptome sichtbar.

Uhrzeit: 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr; Termine werden im 15-Minuten Takt vergeben

Ort: Unifit, O1202

Referent: Gesundheitsberater IPN

Anmeldung: erforderlich

Workshop: EMG Muskeltonusmessung*

Verspannungen treten häufig im Bereich der Rückenmuskulatur, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich auf. Mit der Muskeltonusmessung werden diese aufgespürt. Entstehen können Muskelverspannungen (Tonus = Spannungszustand der Muskulatur) einerseits durch psychischen Stress, andererseits durch Bewegungsmangel. Aber auch ungünstige Körperhaltungen können auf Dauer zur Überlastung der Muskulatur und damit zu erhöhter Muskelspannung führen.

Uhrzeit: 08:00 Uhr bis 14:30 Uhr; Termine werden im 15-Minuten-Takt vergeben

Ort: Großer Senatssaal, Helmholtzstr. 16

Referent: Gesundheitsberater IPN

Anmeldung: erforderlich

Workshop: Beweglichkeitscheck*

Beweglichkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Mobilität in jeder Lebenslage. Ob im Alltag, bei der Arbeit oder in der Freizeit – überall profitiert man von einem uneingeschränkten, beschwerdefreien Bewegungsvermögen. Im Mittelpunkt der Beurteilung steht die Dehnfähigkeit der Muskulatur, die auch Einfluss auf die Körperstatik nimmt: eine ausreichende Dehnfähigkeit sorgt – im ausgewogenen Zusammenspiel mit der Muskelkraft – für eine aufrechte Haltung und eine harmonische Gelenkbelastung. Umgekehrt wirken sich „Muskelverkürzungen“ ungünstig auf die Rücken- und die Gelenkgesundheit aus.



Uhrzeit: 08:00 Uhr bis 14:30 Uhr; Termine werden im 15-Minuten-Takt vergeben
Ort: Großer Senatssaal, Helmholtzstr. 16
Referent: Gesundheitsberater IPN
Anmeldung: erforderlich

Workshop: Gesund und fit durchs Studium: Professionelle Ganganalyse*

Ein Schritt ist mehr als nur ein Schritt: Bei jedem Aufsetzen unseres Fußes auf dem Boden durchlaufen wir mehrere verschiedene Gangphasen vom Aufsetzen der Ferse bis hin zur terminalen Schwungphase. Dieses komplexe Muster ist so individuell wie der Fingerabdruck eines Menschen und kann einerseits durch physische, aber auch durch psychische Faktoren beeinflusst werden. Durch eine professionelle Ganganalyse auf einem Laufband mit integrierter Kraftplatte erhältst du von uns dein persönliches Laufprofil mit einer anschließenden Erklärung der Ergebnisse.

Uhrzeit: 08:00 bis 12:00 Uhr, Termine werden im 20-Minuten-Takt vergeben
Ort: Universität West, 47.1.210
Leitung: Abteilung Angewandte Emotions- und Motivationspsychologie
Anmeldung: erforderlich

Workshop: Gesund und fit durchs Studium: Sportmotorik-Check*

Im Generationenvergleich zeigt sich, dass unsere sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination immer weiter abnehmen. Dies ist nicht zuletzt auf unsere zunehmend sitzende und passive berufliche und private Lebensgestaltung zurückzuführen. Auch bei Studierenden ist ein Mangel an diesen Fähigkeiten häufig ein Problem, da sich motorische auf kognitive Fähigkeiten gegenseitig beeinflussen und unerlässlich sind um alle physischen, aber auch psychischen Herausforderungen des studentischen Alltags zu meistern. Checke bei uns deine sportmotorischen Fähigkeiten: Mit verschiedenen Tests wird hier deine Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination getestet und du erhältst eine individuelle Rückmeldung über deine Testergebnisse.

Uhrzeit: 12:00 bis 16:00 Uhr, Termine werden im 20-Minuten-Takt vergeben
Ort: Universität West, 47.1.210
Leitung: Abteilung Angewandte Emotions- und Motivationspsychologie
Anmeldung: erforderlich



Workshop: Wake up Yoga

Raus aus den Federn und ab auf die Yogamatte. Wir starten in den Tag mit einem Yoga-Workout bei dem wir uns kräftig Dehnen, Strecken und Schütteln. Durch gezielte Atemtechnik holen wir uns Energie für den Alltag.

Am Ende der Einheit tauchen wir ab, durch eine geführte Meditation in eine Tiefenentspannung und starten gechillt in den Tag.

Uhrzeit: 07:30 Uhr bis 08:15 Uhr und von 08:15 bis 09:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum O25-175
Übungsleiterin: Georgine Steininger-Scherb
Anmeldung: erforderlich

Workshop: Brainfood - Richtige Ernährung am Arbeitsplatz

Brainfood - Clever sein geht durch den Magen.

Menschen mit gut genährtem Gehirn haben mehr Power - besonders für die geistigen Anforderungen im Studium, Beruf und Alltag. Welchen Einfluss die Ernährung auf die kognitive Leistungsfähigkeit hat und welche Nahrungsmittel eingesetzt werden sollten, damit unsere grauen Zellen in Schwung bleiben diesen und anderen Fragen gehen wir in diesem Workshop auf den Grund. Außerdem bekommst du Tipps wie du preiswertes Brainfood herstellen kannst.

Uhrzeit: 08:30 Uhr bis 10:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum O25-175
Übungsleiterin: Julia Hertenberger
Anmeldung: erforderlich



Workshop: Outdoor Fitness

Bewegung an der frischen Luft hilft das Immunsystem zu stärken und den Informationsüberschuss, Zeitdruck und Lärm hinter sich zu lassen – einfach abschalten und auspowern. In dieser Einheit wird der Körper ganzheitlich trainiert. Ihr lernt, wie ihr in einem Park ohne Equipment ein Ganzkörpertraining durchführen könnt, welches euch nicht nur fordert, sondern auch Spaß macht.

Uhrzeit: 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr
Ort: Eingang Uni Süd
Übungsleiterin: Lisa Mack
Anmeldung: erforderlich

Workshop: Rückenfit!

Durch unseren einseitigen und bewegungsarmen Alltag gerät unser Körper in ein Ungleichgewicht. Während einzelne Muskeln verkürzen, mangelt es an anderen Stellen im Körper an Stabilität. Das Resultat sind Körperfehlhaltungen und Schmerzen. Dieser Kurs verbindet Elemente aus den Bereichen Yoga, Pilates und Faszientraining und bietet dir einen perfekten Ausgleich zum Alltag.

Uhrzeit: 11:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum O25-175
Übungsleiterin: Lisa Mack
Anmeldung: erforderlich

Workshop: Progressive Muskelentspannung

Edmund Jacobson (amerikanischer Arzt und Physiologe) entwickelte die Methode der progressiven Muskelentspannung. Über schrittweises Anspannen und Entspannen der Muskulatur werden die unterschiedlichen Spannungszustände der Muskulatur bewusst gemacht.

Dadurch wird das Bewusstsein für den eigenen Körper geschult und Spannungen reguliert. Die verbesserte Ich-Sensibilität führt zu einer gelasseneren Grundhaltung und befähigt uns zu einem besseren Management von Stresssituationen.



Uhrzeit: 12:30 Uhr bis 13:15 Uhr
Ort: Gymnastikraum O25-175
Übungsleiterin: Gudrun Rath
Anmeldung: erforderlich

Prüfungsangst muss nicht sein – Gib den Blackouts keine Chance

Viele Studierende leiden immer wieder unter Prüfungsangst. Ob in Klausuren, mündlichen Prüfungen oder auch in Referaten. Prüfungsangst kann verhindern, dass wir zeigen können, was wir eigentlich können. Vorgestellt werden praktische und schnell umsetzbare Möglichkeiten mit Prüfungsangst umzugehen. Was kann ich im Vorfeld tun, damit die Angst gar nicht erst entsteht und wie verhalte ich mich z.B. bei einem Blackout?

Uhrzeit: 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr
Ort: N24-252
Übungsleiterin: Gabriele Veit
Anmeldung: erforderlich

Zoff als Chance? Beziehungen durch Konflikte verbessern

Konflikte gibt es immer wieder, nicht nur im Studium und Beruf, sondern auch im Privatleben. Konflikte müssen nicht negativ sein. Sie können auch eine Chance darstellen, Beziehungen zu klären und zu verbessern. Vorgestellt werden Möglichkeiten Konflikte so zu bewältigen, dass es keine Verlierer gibt.

Uhrzeit: 15:15 Uhr bis 16:45 Uhr
Ort: N24-252
Übungsleiterin: Gabriele Veit
Anmeldung: erforderlich



Workshop: Mountainbike-Tour für Einsteiger

Du wolltest schon immer mal ins Mountainbiken reinschnuppern? Auf schmalen, schönen Pfaden von Ulm über Herrlingen und Wippingen nach Blaubeuren und zurück erhältst Du einen ersten Eindruck, worum es beim Mountainbike geht. Naturerfahrung, Bewegung, Gruppenerfahrung, Spaß und auch ein bisschen Adrenalin. Wir werden auf dieser Tour ca. 25-30 km und ca. 250-400 Höhenmeter zurücklegen.

Uhrzeit:	14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort:	Eingang Universität Süd
Übungsleiter:	Jörg Schindler
Anmeldung:	erforderlich
Sonstiges:	Voraussetzung ist ein funktionsfähiges und gewartetes Mountainbike mit grobstolliger Bereifung. Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Helm, Langfingerhandschuhe, Ersatzschlauch

Workshop: Functional Fitness

Functional Fitness bedeutet ein ganzheitliches Training hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht. Der Ansatz ist hier „funktionelle“ und athletische Übungen zu trainieren, die den gesamten Körper beanspruchen und nicht nur isolierte Muskelgruppen, wie es oft im Fitnessstudio der Fall ist. Somit wird ein effektives und abwechslungsreiches Training für Kraft, Ausdauer und auch die Beweglichkeit geboten. Dabei soll aber vor allem der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen. Die Übungen werden oft in hochintensiven Zirkeln kombiniert, geschwitzt wird also auf jeden Fall!

Uhrzeit:	16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort:	Gymnastikraum O25-175
Kursleiterin:	Lennart Mentz
Anmeldung:	erforderlich

Lageplan der Workshops:

Gesund und fit durchs Studium: Professionelle Ganganalyse (08:00 Uhr – 12:00 Uhr)

Gesund und fit durchs Studium: Sportmotorik-Check (12:00 Uhr – 16:00 Uhr)

Raum: Universität West, 47.1.210 (1. Stock)



Quelle: https://www.uni-ulm.de/fileadmin/website_uni_ulm/allgemein/plaene/Uni_west_2010.pdf

Adresse:

Albert-Einstein-Allee 47
89081 Ulm

Bushaltestelle:

Uni West
Linie 3, 5, 14



Übersicht zum Kursprogramm

08:00 Uhr – 16:00 Uhr:	Cardio Stresstest*, Unifit O1202
<hr/>	
08:00 Uhr – 14:30 Uhr:	Muskeltonusmessung*, Großer Senatssaal, Helmholtzstr. 16 Beweglichkeitscheck*, Großer Senatssaal, Helmholtzstr. 16
<hr/>	
08:00 Uhr – 12:00 Uhr:	Gesund und fit durchs Studium: Professionelle Ganganalyse* Universität West, 47.1.210
<hr/>	
12:00 Uhr – 16:00 Uhr:	Gesund und fit durchs Studium: Sportmotorik-Check* Universität West, 47.1.210
<hr/>	
07:30 Uhr – 08:15 Uhr:	Wake up Yoga, Gymnastikraum O25-175
08:15 Uhr – 09:00 Uhr:	
<hr/>	
08:30 Uhr – 10:00 Uhr:	Workshop Brainfood, Gymnastikraum O25-175
<hr/>	
10:15 Uhr – 11:15 Uhr:	Outdoor Fitness, Eingang Uni Süd
<hr/>	
11:30 Uhr – 12:30 Uhr:	Rückenfit, Gymnastikraum O25-175
<hr/>	
12:30 Uhr – 13:15 Uhr:	Progressive Muskelentspannung, Gymnastikraum O25-175
<hr/>	
13:30 Uhr – 15:00 Uhr:	Prüfungsangst muss nicht sein – Gib den Blackouts keine Chance, N24-252
<hr/>	
15:15 Uhr – 16:45 Uhr:	Zoff als Chance? Beziehungen durch Konflikte Verbessern, N24-252
<hr/>	
14:00 Uhr – 17:00 Uhr:	Mountainbike, Eingang Universität Süd
<hr/>	
16:00 Uhr – 17:00 Uhr:	Functional Fitness, Gymnastikraum O25-175

*Messungen und Checks ersetzen keine medizinische Diagnose!



Ansprechpartnerinnen:

Dr. Nanette Erkelenz | Dipl. Sportwissenschaftlerin

Leitung Abteilung II-5 | Hochschulsport/ Betriebliches Gesundheitsmanagement

Juliane Georgi | Psychologin M.Sc.

Abteilung II-5 | Hochschulsport/ Betriebliches Gesundheitsmanagement

Meike Traub | Gesundheitswissenschaftlerin M.Sc.

Abteilung II-5 | Hochschulsport/ Betriebliches Gesundheitsmanagement

Jacqueline Trnka | Gesundheitsförderung B.Sc. cand.

Abteilung II-5 | Hochschulsport/ Betriebliches Gesundheitsmanagement

Albert-Einstein-Allee 11 | 89081 Ulm

Für Rückfragen: hochschulsport@uni-ulm.de (Bitte im Betreff *Kick-off SGM* angeben)