



universität
uulm

AKTIONSTAG

Gesundheit für alle

am **21.07.2022**

Gesundheit bedeutet laut der Weltgesundheitsorganisation soziales, psychisches und physisches Wohlbefinden. Wir alle können etwas dazu beitragen unsere Gesundheit zu erhalten. In den letzten Jahren hat sich die Forschung zunehmend mit geschlechtsspezifischen Besonderheiten in der Gesundheit beschäftigt. Es zeigt sich, dass Männer und Frauen ein unterschiedliches Gesundheitsverhalten aufweisen. Aus diesem Grund veranstaltet das Betriebliche Gesundheitsmanagement einen Aktionstag zum Thema „Gesundheit für alle“ der für jedermann ansprechende Angebote bereitstellt, um die eigene Gesundheit zu fördern.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
8.30 – 9.30 Uhr	Workshop: Hormonyoga	Anna Schreiber, Yogalehrerin	Gymnastikraum O25- 175
10.00 – 11.30 Uhr	Vortrag: Ausgeglichener Hormonhaushalt mit Hilfe der Pflanzenwelt	Sybille R. Braun, Dipl. Biologin	Online via Zoom
11.50 – 12.50 Uhr	Workshop: Outdoor Fitness	Jürgen Deckenhoff, Fitnesstrainer	Wiese zwischen N27 und O29
17.15– 18.45Uhr	Workshop: Hallo Grillsaison - Grillkochkurs	Dr. Stefanie Ackermann, OIHSHI	Online via Zoom

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **17.07.22**
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: Hormonyoga für Frauen

8.30 – 9.30 Uhr

Diese Art des Yoga ermöglicht speziell Frauen das Hormonsystem in Balance zu bringen und dies ganz ohne konventionelle Hormonersatztherapie. Die Übungsreihe stellt sich zusammen aus unterschiedlichen Übungen vom Hatha Yoga in Verbindung mit Atemtechnik und der dazugehörigen Energielenkung. Hormonyoga kann jeder üben, auch ohne Vorkenntnisse, es ist geeignet für jung und alt. Durch eine (morgendliche) Routine können die Hormone wieder in Balance gebracht und an Lebensqualität gewonnen werden.

Vortrag: Ausgeglichener Hormonhaushalt für alle

10.00 – 11.30 Uhr

Eine gesunde vollwertige Ernährung hat einen günstigen Einfluss auf unsere Hormone und damit auf unser Wohlbefinden. Auch die Pflanzenwelt hat einiges zu bieten, um einen unausgeglichene Hormonhaushalt bei Frauen und Männern wieder ins Lot zu bringen. Schon unsere Vorfahren nutzen bestimmte Heilpflanzen um bei Frau und Mann die Fruchtbarkeit zu erhöhen oder Zyklusstörungen oder Wechseljahrbeschwerden zu mindern. Aber auch für die Männer gab es besondere Heilpflanzen.

Workshop: Outdoor Fitness für alle

11.50 – 12.50 Uhr

Für Sie bedeutet Vorsorge viel Bewegung an der frischen Luft und richtiges Auspowern? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Wir machen ein leichtes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining um Ihre Fitness, Wohlbefinden und Zufriedenheit zu steigern. Bringen sie hierfür bitte Ihre eigene Matte und Turnschuhe mit.

Workshop: Hallo Grillsaison – Grillkochkurs für alle

17.15 – 18.45 Uhr

Es ist Sommerzeit! Herrlicher Sonnenschein und laue Sommerabende laden uns nun zum Grillen in der Freiluftküche ein.

In diesem Praxis-Workshop vereinen sich Ernährungswissen mit alltagstauglichen Tipps und praktischen Anregungen für ein farbenfrohes Geschmackserlebnis am Grill.

Damit Ihr Feierabend so richtig genussvoll wird, bereiten wir außerdem "gemeinsam" die Komponenten für Ihre anschließende Grill-Gaumenfreude zu, welche nicht nur lecker schmecken, sondern noch dazu voller hochwertiger Vitalstoffe stecken. Im Laufe des Workshops werden alle Vorbereitungen für Ihr Abendessen getätigt und es bleibt im Anschluss schließlich nur noch, Ihr Grillgut zu brutzeln und zu genießen.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **17.07.22**

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

