

Nr. 09.03 Neu: Bewegt und ausgeglichen durch den Arbeitsalltag

- Zielgruppe:** Alle MitarbeiterInnen, die an ihren Bewegungsgewohnheiten etwas ändern wollen
- Seminarziel:**
- Bewusstsein für ein gesundes, ausgeglichenes Verhalten am Arbeitsplatz zu sensibilisieren
 - Theoretische und praktische Kenntnisse über die Hintergründe der natürlichen Notwendigkeit von Bewegung für den Menschen zu entwickeln
 - Veränderte Einstellung gegenüber der selbstverständlichen, natürlichen Bewegung des Menschen zu schaffen
 - Gesteigerte Fitness zu erzielen
- Seminarinhalt:** Theorie und Praxis eines ausgeglichenen Bewegungsverhaltens am Arbeitsplatz, im Alltag und in der Freizeit.
- **Theorie:** Was Sie schon immer wissen wollten über den berüchtigten Bandscheibenvorfall, die Hintergründe zur Anatomie, die Zusammenhänge von Bewegungsverhalten und körperlichen Beschwerden
 - **Praxis 1:** Was kann ich am Arbeitsplatz unkompliziert für mein Wohlbefinden tun? Praktische Strategien/Übungen um ausgeglichen durch den Arbeitsalltag zu kommen
 - **Praxis 2:** Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination durch Gymnastik ohne und mit Kleingeräten in der Halle sowie im Kraftraum an Geräten. Steigerung der Ausdauer durch Walking, Einstieg in ein sanftes Lauftraining (zu Beginn: Intervallläufe von ca. 2 Min.)
 - Ziel: gemeinsame Bewegung in der Gruppe und dennoch individuell abgestimmt
- Weder Unter- noch Überforderung. Richtige Dosierung ist das Zauberwort!*
- Referentin:** Christiane Hedrich
Physiotherapeutin und cand. Sportwissenschaftlerin M.A. Heidelberg
- Anmerkung:** Die Praxistermine finden außerhalb der Arbeitszeit statt. Sie werden von Frau Hedrich organisiert und entweder in der Altstadt oder im Neuenheimer Feld durchgeführt.
- Stornoregelung:** Bitte beachten Sie, dass bei Absage Ihrer Teilnahme an diesem Kurs weniger als 15 Werktage vor Kursbeginn eine Stornogebühr in Höhe von 20,00 € erhoben wird (siehe Seite 11).

Termine		Uhrzeit	Ort	Raum	Teilnehmerzahl
1.	07.05.2010	08:30 – 10:00 Uhr	Zentrale Universitätsverwaltung, Seminarstr. 2, (2. OG)	235	8 – 17
2.	21.05.2010	08:30 – 10:00 Uhr	Zentrale Universitätsverwaltung, Seminarstr. 2, (2. OG)	235	8 – 17
3 – 10	jeweils freitags	16:00 – 17:30 Uhr	Termine und Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben		8 – 17

