

5. Gesundheitserhaltende und -fördernde Angebote (Jahr 2025) 4 Veranstaltungen

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
501	<p>Aquafitness</p> <p>Ausdauer beinhaltet die entscheidende Fähigkeit, körperliche Belastungen über längere Zeiträume ohne Ermüdung zu überstehen. Mit einer hohen Ausdauer kann somit die Gefahr von Verletzungen des Bewegungsapparates sowie Erkrankungen der Herzkreislauforgane deutlich reduziert werden. Darüber hinaus erhöht sich hierdurch die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Leider fehlen am Arbeitsplatz Büro größtenteils die Ausdauer entwickelnden Reize.</p> <p>Regelmäßig betriebene(s) Aquajogging/-gymnastik stellt eine sehr gute Möglichkeit dar, diesen Bewegungsmangel kontrolliert und effektiv zu kompensieren. Insbesondere für Personen, die schon unter orthopädischen Erkrankungen leiden (z.B. Kniearthrose und Bandscheibenverletzungen), stellt ein Training im Wasser eine optimale Lösung dar, die Ausdauer zu verbessern, ohne dabei erkrankte Gelenke zu überlasten.</p> <p>Bitte beachten Sie, dass Sie nicht durch das Drehkreuz ins Bad gelangen, sondern seitlich durch die Tür in der Glaswand. Für die Nutzung der Garderobenschränke benötigen Sie eine 1-Euro-Münze.</p>	<p>Mittwoch: 08:30 - 09:15, wöchentlich (ab 05.02.2025), Ort: (Unibad kleines Becken)</p>	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
502	<p>Indoor Cycling</p> <p>Eine gute Ausdauerleistung ist die Grundlage zur Bewältigung von körperlichen Belastungen im Alltag, die über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten werden müssen. Im Fokus steht hierbei der Aufbau einer Grundlagenausdauer, wodurch das Herzkreislauf-System gestärkt wird und Erkrankungen vorgebeugt bzw. gemildert werden können. Ein regelmäßiges Ausdauertraining fördert nicht nur die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, sondern wirkt sich zudem auch positiv auf die Konzentration, das Wohlbefinden und die geistige Leistungsfähigkeit aus. Indoor Cycling bietet eine gute Möglichkeit durch die individuelle Belastungssteuerung sowohl Erfahrenen als auch Neulingen im Ausdauertraining gerecht zu werden. Die notwendigen Techniken für das effektive Fahren auf den Standrädern werden direkt in der ersten Stunde vermittelt, so dass von Beginn an die Teilnehmenden ohne Einschränkungen an ihrer Ausdauer arbeiten können. Um die Belastung richtig dosieren zu können, stehen Pulsuhren für die Dauer des Kurses zur Verfügung.</p>	<p>Mittwoch: 08:00 - 09:30, wöchentlich (ab 09.04.2025), Ort: (Aktionsraum V)</p>	Dr. phil. Silke Bakenhus

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
503	<p>Vinyasa Yoga</p> <p>Vinyasa Yoga gilt als ein dynamischer Yogastil, bei dem die Yogaübungen (Asanas) mit dem Atem synchronisiert werden. Dadurch entsteht ein Bewegungsfluss, der eine wohltuende Wärme im Körper erzeugt. Gleichzeitig kombinieren wir verschiedene Haltungen wie Balancen, Stehhaltungen und Bodenübungen, um den Körper zu kräftigen und ihm Stabilität zu geben. Dabei üben wir immer in einer Balance zwischen Leichtigkeit und Anstrengung, die den Körper nicht überfordert. Den Abschluss der Stunde bildet eine Entspannung, um den Körper und die Gedanken zur Ruhe zu bringen.</p> <p>Die Aktivität und die Entspannung hilft dabei, körperliche und psychische Belastungen des Arbeitsalltag besser kompensieren zu können.</p> <p>Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, aber auch an Personen mit ein wenig Yoga Erfahrung. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.</p>	<p>Dienstag: 10:00 - 11:00, wöchentlich (ab 11.02.2025), Ort: (Aktionsraum V)</p>	Laura Altenbach
504	<p>Ein komplexes Körpertraining - Core+</p> <p>In diesem Core+ Training erwarten Sie gezielte Kräftigungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Ziel - insbesondere bei längerer Schreibtischtätigkeit - entlastend zu wirken und möglichen Beschwerden in Folge einseitiger Bewegungen oder Haltungen vorzubeugen.</p> <p>Abgerundet durch Koordinations-, Mobilisations-, Dehn- und Entspannungsübungen ergibt sich ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Komplettprogramm (+) für einen gestärkten Körper.</p> <p>Das Niveau wird an die Kursteilnehmenden angepasst.</p>	<p>Dienstag: 12:00 - 13:00, wöchentlich (ab 04.02.2025), Aktionsraum V, Ort: (Aktionsraum V)</p>	Alexander Christian Frank, Hochschulsport