Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
501	Aquafitness 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. Regelmäßig betriebene(s) Aquajogging/-gymnastik stellt eine sehr gute Möglichkeit dar, diesen Bewegungsmangel kontrolliert und effektvoll 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. 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.	Mittwoch: 08:30 - 09:15, wöchentlich (ab 05.02.2025), Ort: (Unibad kleines Becken)	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
502	Indoor Cycling 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.	Mittwoch: 08:00 - 09:30, wöchentlich (ab 09.04.2025), Ort: (Aktionsraum V)	Dr. phil. Silke Bakenhus

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
503	Vinyasa Yoga 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. Die Aktivität und die Entspannung hilft dabei, körperliche und psychische Belastungen des Arbeitsalltag besser kompensieren zu können. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, aber auch an Personen mit ein wenig Yoga Erfahrung. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.	Dienstag: 10:00 - 11:00, wöchentlich (ab 11.02.2025), Ort: (Aktionsraum V)	Laura Altenbach
504	Ein komplexes Körpertraining - Core+ 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. Abgerundet durch Koordinations-, Mobilisations-, Dehn- und Entspannungsübungen ergibt sich ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Komplettprogramm (+) für einen gestärkten Körper. Das Niveau wird an die Kursteilnehmenden angepasst.	Dienstag: 12:00 - 13:00, wöchentlich (ab 04.02.2025), *Aktionsraum V*, Ort: (Aktionsraum V)	Alexander Christian Frank, Hochschulsport

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
505	(M) ein starker Rücken Rückenschmerzen gehören zu jenen Beschwerden, unter denen wohl jeder Mensch im Laufe seines Lebens mindestens einmal zu leiden hat. Sie werden häufig durch dauerhaft einseitige Fehlhaltungen – wie z.B. langes Sitzen sowie durch ungünstige Hebe- und Tragetechniken verursacht. Es gibt viele Formen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Wer dies berücksichtigt, hat schon den ersten großen Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Rücken geschafft. Der Workshop ist für alle geeignet, die zu muskulären Verspannungen neigen. Sie lernen in Theorie und Praxis, wie Sie "gesund" sitzen und Rückenproblemen gezielt und wirksam vorbeugen können. Ihnen werden Tipps und Tricks über den Rücken sowie die neuesten Erkenntnisse aus dem Bereich Rückengesundheit vermittelt. Dabei erfahren Sie auch, wie z.B. lockernde Übungen in den (Arbeits-) Alltag integriert werden können.	Termine am Donnerstag, 27.02.2025 09:30 - 12:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgebäude)	Anne Ideler, im Auftrag der Techniker Krankenkasse
507	Gesunder Schlaf – fit mit Methode Bessere Schlafqualität durch Wissen Haben Sie Schlafprobleme und möchten diese endlich angehen? Oder möchten Sie vielleicht dafür sorgen, dass es gar nicht erst so weit kommt? Hier erfahren Sie, wie Sie mittels der Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) Ihre körperliche und geistige Fitness auf ein neues Level heben können. Lernen Sie, wie Sie Schlafprobleme überwinden, Schlafqualität steigern und somit ausgeruhter, motivierter, leistungsfähiger sowie gesünder werden können. Dieser Appetitmacher ist allerdings auch für Menschen geeignet, welche präventiv vorgehen möchten. Begleiten Sie uns auf der Reise zu einem gesünderen und vitaleren Leben. Schlafen Sie sich fit - mit Methode!	Termine am Mittwoch, 12.03.2025 10:30 - 11:30, Ort: (Online-Plattform BigBlueButton)	Merlin von Mallinckrodt, In Kooperation mit der TK

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
509	NEU Der Darm als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden - wie eine ausgewogene Ernährung den Darm unterstützt Der Darm trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. In diesem Workshop beschäftigen wir uns ausführlich mit diesem so spannenden Organ. Sie bekommen einen Einblick in Aufbau, Funktion und Mikrobiom des Verdauungstraktes sowie den Einfluss des Darms auf Immunsystem, Gehirn und Psyche aber auch auf Erkrankungen wie Übergewicht und Diabetes. Sie erfahren über die typischen ernährungsbedingten Erkrankungen des Darms und wie wir unserem Superorgan durch unser Essverhalten etwas Gutes tun können. Es gibt genug Raum für Ihre Fragen und den Austausch von Informationen. Im Anschluss bekommen Sie ein Handout mit den wichtigsten Infos und ein paar Rezepten für darmgesunde Snacks.	Termine am Donnerstag, 15.05.2025 10:00 - 11:30, Ort: (Online-Plattform BigBlueButton)	M. Sc Ökotrophologin Kirsten Meyer, Im Auftrag der TK
510	Indoor Cycling 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.	Termine am Mittwoch, 17.09.2025, Mittwoch, 24.09.2025, Mittwoch, 01.10.2025, Mittwoch, 08.10.2025 08:15 - 09:45, Ort: (Aktionsraum 5)	Dr. phil. Silke Bakenhus