

Gesundheitskursprogramm Sommer 2024

Präventives Rückentraining mit Übungen nach Pilates*	
Rückenschmerzen vorbeugen und lindern	Verbesserung der Haltungsstabilität Power und Ausdauer für einen rückenstarken Alltag Geringer Zeitaufwand - Höchste Effektivität Programm für zu Hause: 10 min. Gymnastik täglich auch nach Bandscheibenoperationen empfohlen
Kursleiterin	Petra Schreiber-Benoit (petra.schreiber-benoit@t-online.de)
Kursort	Turnhalle Orthopädie
Uhrzeit Kurs 1	Montags, 16-17 Uhr
Kursdauer	je 12 Termine à 1 Stunde
Termine	22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07.2024
Gebühr	116€/Teilnehmer (Arbeitgeber 58€, Arbeitnehmer 58€), zertifizierter Kurs (bezuschussbar*)
Max. Teilnehmer-Zahl	18 Teilnehmer

Progressive Muskelentspannung*	
Progressive Muskelentspannung	Die progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, wobei über die körperliche Entspannung die Psyche entspannt wird. Atemübungen, Klangschalenentspannung, QiGong-Übungen, Yoga-Übungen fließen mit ein. Sehr hilfreich zur Vorbeugung oder bei Burnout, Angstzuständen, Panikattacken, Tinnitus, Stress allgemein, zur Harmoniefindung.
Kursleiterin	Petra Schreiber-Benoit (petra.schreiber-benoit@t-online.de)
Kursort	Turnhalle Orthopädie
Uhrzeit	Montags, 18-19 Uhr
Kursdauer	12 Termine à 1 Stunde
Termine	22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07.2024
Gebühr	116€/Teilnehmer (Arbeitgeber 58€, Arbeitnehmer 58€), zertifizierter Kurs (bezuschussbar*)
Max. Teilnehmer-Zahl	18 Teilnehmer

Fit in der Mittagspause (Dienstags)	
Kursbeschreibung	Bewegung in der Mittagspause hält fit und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Zudem fördern die Pilateselemente, die in diesem Kurs Anwendung finden, den Stressabbau.
Kursleiterin	Sonja Hoffmann (sonja.hoffmann@uks.eu)
Kursort	Gymnastikraum Neurozentrum (Gebäude 90)
Uhrzeit	Dienstags, 11.45-12.30 Uhr
Kursdauer	15 Kurseinheiten à 45 Minuten
Termine	07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., 06.08., 13.08.2024
Gebühr	75€/Teilnehmer (Arbeitgeber 37,50€, Arbeitnehmer 37,50€)
Max. Teilnehmer-Zahl	8 Teilnehmer

Hatha Yoga meets Tibetisches Yoga

Kursbeschreibung	In diesem Kurs wird Hatha Yoga mit den Elementen des Tibetischen Yoga ergänzt. Der Fokus liegt auf der Gesundheit des Rückens, wobei Stressabbau und Steigerung der Lebensenergie das Allgemeinbefinden verbessern. Bewusste Verbindung von physischen Übungen und traditionellen Atemtechniken während der Trainingseinheiten erzeugen eine harmonische Balance zwischen Körper und Geist.
Kursleiter	Waldemar Breitmeier (breitmeier.w@gmx.de)
Kursort	Gymnastikraum Gebäude 9, Raum U17
Uhrzeit	Dienstags, 16.00-17.15 Uhr
Kursdauer	8 Kurseinheiten à 75 Minuten
Termine	07.05, 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024
Gebühr	70€/Teilnehmer (Arbeitgeber 35€, Arbeitnehmer 35€)
Max. Teilnehmer-Zahl	15 Teilnehmer
Anmerkung	Bitte bringen Sie eine Yogamatte mit

Fit in der Mittagspause (Mittwochs)

Kursbeschreibung	Bewegung in der Mittagspause hält fit und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Zudem fördern die Pilateselemente, die in diesem Kurs Anwendung finden, den Stressabbau.
Kursleiterin	Sonja Hoffmann (sonja.hoffmann@uks.eu)
Kursort	Gymnastikraum Neurozentrum (Gebäude 90)
Uhrzeit	Mittwochs, 11.45-12.30 Uhr
Kursdauer	15 Kurseinheiten à 45 Minuten
Termine	08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 14.08.2024
Gebühr	75€/Teilnehmer (Arbeitgeber 37,50€, Arbeitnehmer 37,50€)
Max. Teilnehmer-Zahl	8 Teilnehmer

Hatha-Yoga*

Hatha-Yoga	Die Gedanken zur Ruhe bringen Bei sich selbst ankommen Entspannen in Körper und Geist Einfach glücklich sein im Moment Beweglichkeit, Energie und Flexibilität für den Körper Dehnung, Kräftigung und Mobilisation verschiedener Körperbereiche Atemübungen die entspannen Positive Lebenseinstellung/Leichtigkeit/Hingabe Durch Meditation in die Stille finden Den Alltag ausgleichen
Kursleiterin	Roswitha Backes (robabex@aol.com)
Kursort	Turnhalle Orthopädie
Uhrzeit	Mittwochs, 16.30-17.45 Uhr
Kursdauer	10 Termine à 75 Minuten
Termine	15.05., 22.05., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08.2024
Gebühr	96€/Teilnehmer (Arbeitgeber 48€, Arbeitnehmer 48€) zertifizierter Kurs (bezuschussbar*)
Max. Teilnehmer-Zahl	18 Teilnehmer

Anmerkung	Falls Sie über eigenes Yoga-Equipment verfügen, bringen Sie dieses bitte mit.
------------------	---

Gesundheitsorientierter Lauftreff	
Kursleiterin	Dr. Maria Cacacciola-Ketter (info@laufschule-saarpfalz.de , bernd.neuhardt@t-online.de)
Kursort	Parkplatz vorm Waldstadion (Homburg)
Uhrzeit	Mittwochs, 17.00-18.00 Uhr
Kursdauer	8 Termine à 1 Stunde
Termine	22.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07.2024
Gebühr	68€/Teilnehmer (Arbeitgeber 34€, Arbeitnehmer 34€)
Max. Teilnehmer-Zahl	12 Teilnehmer

QiGong in der Mittagspause (Donnerstags)	
Kursleiterin	Monika Schneider (monika.schneider@uks.eu)
Kursort	Abhängig vom Wetter informiert Frau Schneider ein paar Stunden vor der Kurseinheit darüber, ob QiGong im Raum der Stille, oder auf der Wiese hinter der Virologie (Gebäude 47) stattfindet.
Uhrzeit	Donnerstags, 12.15-12.45 Uhr
Kursdauer	10 Kurseinheiten à 30 Minuten
Termine	11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2024
Gebühr	20€/Teilnehmer (Arbeitgeber 10€, Arbeitnehmer 10€)
Max. Teilnehmer-Zahl	8 Teilnehmer
Anmerkung	es wird bequeme Kleidung empfohlen

Kursübergreifende Hinweise:

- Bei allen Kursen bitte die eigene Matte, Handtuch, etwas zum Trinken sowie eine Decke/warme Kleidung für Entspannungseinheiten mitbringen.
- Bei Krankheit bitte bei der/dem Kursleiter/in persönlich abmelden.
- UKS-Angestellten wird die Kursgebühr nach Beendigung des Kurses vom Gehalt abgezogen.
- UdS-Angestellten wird die Kursgebühr nach Beendigung des Kurses in Rechnung gestellt.

*Zertifizierte Kurse können durch die Krankenkasse bezuschusst werden. Hierfür ist eine Teilnahme von mind. 80% erforderlich.

Online-Angebote

Schauen Sie sich zudem gerne unsere kostenlosen Online-Angebote an: Seit ein paar Monaten veröffentlichen wir jede Woche ein neues Gesundheitsvideo auf unserer BGM-Plattform (<https://bgm-am-uks.de/bgm-projekte/gesund-im-op/>).

**Die Schulungsvideos
können Sie
über diesen
QR-Code
aufrufen:**

