

Gesundheitskursprogramm Herbst 2024

Herbst 2024			
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
12:15-12:45 Uhr: Qigong Fr. Schneider (bei schlechtem Wetter im Raum der Stille, bei gutem Wetter draußen)	11:45-12:30 Uhr: Fit in der Mittags-Pause Fr. Hoffmann (Gymnastikraum Neurozentrum, Gebäude 90)	11:45-12:30 Uhr: Fit in der Mittags-Pause Fr. Hoffmann (Gymnastikraum Neurozentrum, Gebäude 90)	12:15-12:45 Uhr: Qigong Fr. Schneider (bei schlechtem Wetter im Raum der Stille, bei gutem Wetter draußen)
16:00-17:00 Uhr: Präventives Rückentraining mit Übungen nach Pilates Fr. Schreiber-Benoit (Turnhalle Orthopädie)	16:00-17.30 Uhr: Standfest trotz Gegenwind Fr. Girgis (digital)	16:30-17:45 Uhr: Progressive Muskelentspannung Anna-Lena Kieper (Turnhalle Orthopädie)	
18:00-19:00 Uhr: Progressive Muskelentspannung Fr. Schreiber-Benoit (Turnhalle Orthopädie)	16:00-17:15 Uhr: Hatha-Yoga meets Tibetisches Yoga Hr. Breitmeier (Gymnastikraum Frauen-&Kinderklinik)	17:00-18:00 Uhr: Gesundheitsorientierter Lauftreff (Parkplatz vorm Waldstadion (Homburg))	

QiGong in der Mittagspause (Montags)

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	Montags, 12.15-12.45 Uhr
Kursdauer	10 Kurseinheiten à 30 Minuten
Termine	02.09., 09.09., 16.09., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.2024
Gebühr	30€/Teilnehmer (Arbeitgeber 15€, Arbeitnehmer 15€)
Max. Teilnehmer-Zahl	8 Teilnehmer
Anmerkung	Es wird bequeme Kleidung empfohlen.

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	10 Termine à 1 Stunde
Termine	26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 07.10., 28.10., 04.11., 25.11., 02.12., 09.12.2024
Gebühr	97€/Teilnehmer (Arbeitgeber 48,50€, Arbeitnehmer 48,50€), 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	10 Termine à 1 Stunde
Termine	26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 07.10., 28.10., 04.11., 25.11., 02.12., 09.12.2024
Gebühr	97€/Teilnehmer (Arbeitgeber 48,50€, Arbeitnehmer 48,50€), 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	03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2024
Gebühr	75€/Teilnehmer (Arbeitgeber 37,50€, Arbeitnehmer 37,50€)
Max. Teilnehmer-Zahl	8 Teilnehmer

Standfest trotz Gegenwind

Kursbeschreibung	Sie interessieren sich für mentale Gesundheit im Allgemeinen und möchten Ihre Stressbewältigungskompetenz verbessern? Dann möchten wir Sie auf das Projekt „Standfest trotz Gegenwind“ aufmerksam machen, mit dem wir Ihnen die Möglichkeit geben, mit Experten Ihre individuellen Ressourcen und Wohlbefinden zu stärken und Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen.
Kursleiterin	Lisa Girgis (bgm-am-uks@my-moove.de)
Kursort	Digital (MS Teams)
Uhrzeit	Dienstags, 16.00-17.30 Uhr
Kursdauer	5 Seminare à 90 Minuten
Termine	17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10.2024
Gebühr	Kostenfrei
Max. Teilnehmer-Zahl	15 Teilnehmer
Anmerkung	Für dieses Projekt benötigen Sie ein Headset und bestenfalls auch eine Kamera am PC.

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	20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.2024
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	04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2024
Gebühr	75€/Teilnehmer (Arbeitgeber 37,50€, Arbeitnehmer 37,50€)
Max. Teilnehmer-Zahl	8 Teilnehmer

Progressive Muskelentspannung*

Kursbeschreibung	Der Präventionskurs zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson vermittelt praxisnah die Technik der schrittweisen Muskelentspannung und bietet theoretische Inhalte zur Entspannung und Stressbewältigung, um Teilnehmern effektive Methoden zur Stressreduktion im Alltag zu vermitteln.
Kursleiterin	Anna-Lena Kiepfer (anna-lena_neuner@web.de)
Kursort	Turnhalle Orthopädie
Uhrzeit	Mittwochs, 16.30-17.45 Uhr
Kursdauer	10 Kurseinheiten à 75 Minuten
Termine	04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.2024
Gebühr	90€/Teilnehmer (Arbeitgeber 45€, Arbeitnehmer 45€), zertifizierter Kurs (bezuschussbar*)
Max. Teilnehmer-Zahl	16 Teilnehmer

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	02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.2024
Gebühr	78€/Teilnehmer (Arbeitgeber 39€, Arbeitnehmer 39€)
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	29.08., 05.09., 12.09., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2024
Gebühr	30€/Teilnehmer (Arbeitgeber 15€, Arbeitnehmer 15€)
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:

NEU! NEU! NEU!

Über den Link <https://bgm-am-uks.my-moove.de/> gelangen Sie zu unserem BGM-Portal.

Hier finden Sie viele nützliche Informationen zum Thema Gesundheit, zum Beispiel gesunde Rezepte oder Trainingsvideos. Bitte registrieren Sie sich für diese Webseite, um immer über die neuesten UKS BGM-News informiert zu werden.

Besuchen Sie auch unsere
Gesundheitswebseite des UKS

mit interessanten
Bewegungsvideos
und
Gesundheitstipps:



Schauen Sie sich zudem gerne unsere kostenlosen Online-Angebote (z. B. Gesundheitsvideos) auf unserer BGM-Plattform an: (<https://bgm-am-uks.de/bgm-projekte/gesund-im-op/>).

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

