

BGM Aktionswochen 25. April bis 6. Juni 2024

Thema: „FIT und VITAL durch den Frühling“

Trainings

YOGA:

Yoga ist ein idealer Begleiter für eine gesunde Lebensbalance und bringt Körper und Geist in Einklang. Der Ganzheitliche Ansatz umfasst die folgenden 4

Hauptbestandteile von Yoga:

- Körperübungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Konzentration und Sammlung (Meditation)
- Entspannung und Regeneration

Durchgeführt von: GesundheitsAkademie (finanziert durch die AOK)

Termine: 07.05.24: 15:45-16:30 Uhr und
16:45-17:30 Uhr

14.05.24: 15:45-16:30 Uhr und
16:45-17:30 Uhr

Ort: Sportraum Mensa

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)

BGM Aktionswochen 25. April bis 6. Juni 2024

Thema: „FIT und VITAL durch den Frühling“

Trainings

Faszien Training:

Faszien bilden eine Art "Ganzkörperanzug". Das elastische Bindegewebe bedeckt Muskeln, Organe, aber auch Sehnen und Knochen. Es ist nur wenige Millimeter dünn, reißfest und normalerweise sehr elastisch. Faszien geben den einzelnen Körperpartien Form und Stabilität, sie trennen Muskelstränge voneinander und verhindern, dass Muskeln aneinander reiben. Sie sorgen für die Kraftübertragung von einem Muskel zum anderen und unterstützen die Muskeln bei Sprüngen und federnden Bewegungen.

Wenn diese Vorgänge nicht mehr reibungslos funktionieren, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vorliegen, kann es am VERKLEBEN DER FASZIEN liegen.

Gründe dafür können sein:

- zu wenig Bewegung
- Überlastung (bei schwerer körperlicher Arbeit oder Sport)
- Verletzungen
- Stress

Sind Beschwerden durch verklebte Faszien vorhanden, ist es höchste Zeit für das Faszien Training.

Durchgeführt von: AktiVaria (finanziert durch die AOK)

Termin: 21.05.24: 15:45-16:30 Uhr und
16:45-17:30 Uhr

04.06.24: 14:45-15:30 Uhr und
15:45-16:30 Uhr

Ort: Sportraum Mensa

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)

BGM Aktionswochen 25. April bis 6. Juni 2024

Thema: „FIT und VITAL durch den Frühling“

Online-Vorträge

Wie schaffe ich mir achtsame Momente im Alltag:

Achtsamkeit, das Leben im Hier und Jetzt, ist ein zentrales Thema bei Stressbewältigung, Life-Balance und Resilienz. Lernen Sie, wie Sie mit Achtsamkeitsübungen gelassener, stressresistenter und leistungsfähiger werden. In diesem 30-minütigem Online-Workshop erfahren Sie wie es gelingt, dank Achtsamkeitsübungen auch im stressigen Alltag einen kühlen Kopf zu bewahren. Wir geben Tipps und Tricks für ein Ausbrechen aus einem erhöhten Aktivierungszustand. In kleinen Übungen lernen Sie verschiedene Ideen kennen und erleben ihr Potenzial für den (Berufs-)Alltag.

Referentin: Jenny Hase (GesundheitsAkademie, finanziert durch die AOK)

Termin: 07.05.2024, 12:00-12:30 Uhr

Ort: Online, Zugang nach Anmeldung

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)

Schlaf Gut:

Ausgeruhte Menschen sind motivierter, produktiver, konzentrierter und belastbarer. Schlafmangel beeinträchtigt darüber hinaus unsere Wahrnehmung, Gefahren einschätzung, Reaktionszeit, motorischen Fähigkeiten und unser Risikoverhalten. In unserem 30-minütigen Online-Workshop lernen Sie mehr über eine optimale Schlafumgebung. Wir räumen mit Schlafmythen auf und geben Tipps, um das Ein- und Durchschlafen zu verbessern. Mit kurzen Entspannungsübungen schließen wir den kleinen Impuls ab.

Referentin: Jenny Hase (GesundheitsAkademie, finanziert durch die AOK)

Termin: 05.06.2024, 12:00-12:30 Uhr

Ort: Online, Zugang nach Anmeldung

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)

BGM Aktionswochen 25. April bis 6. Juni 2024

Thema: „FIT und VITAL durch den Frühling“

Workshops

TCM – Traditionelle chinesische Medizin:

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Heilkunst, die sich vor über 2000 Jahren in China herausbildete und über Jahrhunderte weiterentwickelte. Neben der westlichen Medizin ist die TCM das zweite große Medizinsystem der Welt.

Sie umfasst verschiedene therapeutische Verfahren, die auch als „Säulen“ der TCM bezeichnet werden. Im Westen ist besonders die Akupunktur als eine ihrer zentralen Therapieformen bekannt. Daneben gibt es aber auch noch die chinesische Arzneitherapie, die Ernährungslehre, die Bewegungstherapie Qi Gong und die Massage Tuina. TCM versteht den Körper als ein zusammenhängendes System, in dem alle Körperteile, Organe und Organsysteme durch "Energiebahnen" miteinander verbunden sind, die sich in Harmonie und Gleichgewicht befinden sollten. Wie dieses Gleichgewicht erreicht werden kann und welche Methoden TCM nutzt, wird im Workshop von einer praktizierenden Therapeutin für chinesische Medizin vorgestellt.

In der TCM haben sich im Laufe der Jahrhunderte verschieden Schulen herausgebildet. Hieraus wird im Workshop auf die 5-Wandlungsphasen-Theorie eingegangen, die in Europa relativ weit verbreitet ist. Jeder Jahreszeit ist in der TCM ein Element zugeordnet. Der Frühling ist dem Element Holz zugeordnet. Die Phase des „Holzes“ wird näher erläutert, was bewirkt sie in uns und wie können wir die Energie des Frühlings für uns nutzen.

Des Weiteren erleben wir in einem praktischen Teil eine Qi Gong Übung passend zum Holzelement. Ein Rezept aus der Ernährungslehre rundet den Workshop ab.

Referentin: Gabriela Tippelt (finanziert durch UMMD)

Termine: 28.05.24: 13:30-14:15 Uhr
28.05.24: 14:30-15:15 Uhr

Ort: Sportraum Mensa

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)

BGM Aktionswochen 25. April bis 6. Juni 2024

Thema: „FIT und VITAL durch den Frühling“

Workshops

Ernährungsworkshops:

„Detox-Ernährung – den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen“

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf den Säure-Basen Haushalt. Viele Lebensmittel, die wir heutzutage essen, werden sauer verstoffwechselt.

Das führt zur Entstehung von sauren Stoffwechselprodukten im Körper, die zum Beispiel körpereigene Entsäuerungsprozesse behindern. Darüber hinaus können sie auch die Ursache für Gelenkserkrankungen, Übergewicht, Darmprobleme, Migräne und vieles mehr sein.

Erfahren Sie, wie eine basenreiche Ernährung den Körper vitalisieren kann, die seine Entgiftungsorgane stärken, seine Ausleitungsorgane entlasten und die das Immunsystem unterstützen. Auf diese Weise versetzen basische Lebensmittel den Körper in die Lage, eigenständig überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser neutralisieren und ausleiten zu können, was eine Übersäuerung verhindert bzw. eine vorhandene Übersäuerung mindert.

Referentin: Juliane Radtke (BGM UMMD)

Termine: 03.05.24: 11:00-12:00 Uhr (ausgebucht!)
23.05.24: 13:30-14:30 Uhr

Ort: Sportraum Mensa

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)

BGM Aktionswochen 25. April bis 6. Juni 2024

Thema: „FIT und VITAL durch den Frühling“

Seminar

Resilienz Seminar:

Was ist Resilienz? Was bedeutet es, resilient zu sein? Wie kann ich Krisen nutzen, um widerstandsfähiger zu werden? Welche Fähigkeiten brauche ich, um Probleme als Herausforderung anzunehmen?

Inhalt:

- Überblick und Grundwissen zum Thema
- Resilienzfaktoren und deren Anwendung als Problemlösungskompetenz
- Erkennen von Problemen und deren Annahme als Herausforderung
- Praktische Übungen

In Absprache mit der/dem Vorgesetzten, gilt das Seminar als Fort- & Weiterbildung, es kann dementsprechend im Rahmen der Arbeitszeit besucht werden.

Referentin: Jenny Hase (GesundheitsAkademie, finanziert durch die AOK)

Termine: 13.05.24 (fast ausgebucht!)
30.05.24

Zeit: je 08:00-14:00 Uhr

Ort: Rauminfo nach Anmeldung

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)

BGM Aktionswochen 25. April bis 6. Juni 2024

Thema: „FIT und VITAL durch den Frühling“

Screenings

ZellCheck:

Der Zellcheck ist eine revolutionäre Methode, die auf der Spektral-Photometrie basiert, um die Bioverfügbarkeit von Spurenelementen, Mineralien, toxischen Schwermetallen und oxidativem Stress zu messen. Die Messung erfolgt mittels eines erprobten Spektral-Photometers - ein Messgerät in der Größe eines Handscanners. Die Messung ist sehr einfach, absolut ungefährlich, schmerzfrei und schnell. Der Zellcheck ermöglicht eine stabile, reproduzierbare Messung der wichtigsten Mineralien und toxischen Metalle, direkt auf Zell-Ebene.

Es ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass Spurenelemente, Mineralien und toxische Schwermetalle in den Zellen und nicht im Blut eingelagert sind. Das Zell-Check Spektrometer liefert eine präzise Quantifizierung der intrazellulären Speicher von Spurenelementen, Mineralstoffen und oxidativem Stress. Er ersetzt somit eine Blutanalyse in Bezug auf die Bestimmung von Spurenelementen und Mineralien sowie das Trichomineralogramm (Haaranalyse), mit welchem sonst die Schwermetalle analysiert werden.

Durchgeführt von: Frank Wollbrügge und Juliane Radtke (finanziert durch UMMD)

Termine: 16.05.24
22.05.24
28.05.24
04.06.24

Zeit: je 08:00-16:00 Uhr

Dauer: 20 Minuten pro Person

Ort: Fitnessraum Mensa

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)

BGM Aktionswochen 25. April bis 6. Juni 2024

Thema: „FIT und VITAL durch den Frühling“

Screenings

Ausdauer-Check mit dem Fahrradergometer:

Ausdauer bezeichnet die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung und die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung. Es wird demzufolge die motorische Fähigkeit beschrieben, eine bestimmte Intensität über eine möglichst lange Zeit aufrechterhalten zu können, ohne vorzeitig körperlich bzw. geistig zu ermüden und sich so schnell wie möglich wieder zu regenerieren.

In diesem Screening-Angebot wird dies mit Hilfe eines Fahrradergometers getestet und ausgewertet.

Durchgeführt von: AktiVital (finanziert durch die Barmer)

Termin: 06.05.24
27.05.24

Zeit: 07:30-15:30 Uhr

Dauer: 20 Minuten pro Person

Ort: Fitnessraum Mensa

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)

BGM Aktionswochen 25. April bis 6. Juni 2024

Thema: „FIT und VITAL durch den Frühling“

Screenings

BIA-Messung (Körperanalyse):

Eine gesunde Körperzusammensetzung ist sehr wichtig. Mit der BIA Messung können Sie Ihre Körperzusammensetzung analysieren. So können Gesundheitsrisiken frühzeitig erkannt werden und Sie erhalten Informationen über Ihren Gesundheits- und Fitnesszustand.

Was wird gemessen?

- Stoffwechselalter
- Organfettanteil
- Körperfettmasse
- Skelettmuskulatur
- Körperwasser
- Phasenwinkel (Zellqualität)
- Body-Mass-Index (BMI)

Die Messung erfolgt barfuß auf der TANITA-Waage.

Sie erhalten eine individuelle und vertrauliche Auswertung und Tipps für Ihre Gesundheit.



Durchgeführt von: Robby Huthmann (finanziert durch die AOK)

Termine: 02.05.24 (ausgebucht!)
15.05.24 (ausgebucht!)
29.05.24
06.06.24

Zeit: je 07:30-15:30 Uhr

Dauer: 20 Minuten pro Person

Ort: Fitnessraum Mensa

Anmeldung: über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235

Kosten: kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)