



FIT IM KLINIKUM PROGRAMM HERBST/WINTER 2025

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

die Sommerferien sind lang und bislang gab es keine Angebote in dieser Zeit. Das möchten wir in diesem Jahr mit der zeit- und ortsunabhängigen Trainings-Challenge erstmals ändern und freuen uns auf gemeinsames sporteln im hiermit größten Kurs. Weitere Infos hierzu sind weiter hinten im Programm zu finden.

Um jederzeit auf dem aktuellsten Stand zu unseren Angeboten und Veranstaltungen zu bleiben, möchten wir Ihnen neben unserer eigenen App außerdem unseren Infokanal „Fit, gesund & sicher“ in der myUKHD-App, unseren Newsletter und unsere Intranetseiten ans Herz legen.

Wir sind immer bemüht, alle mehrwöchigen Kurse bei der zentralen Prüfstelle Prävention zertifizieren zu lassen. Alle dort zertifizierten Kurse müssen vonseiten der gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt werden, sofern die maximale Anzahl an Zuschüssen (unterschiedlich je nach Krankenkasse) für das laufende Jahr noch nicht ausgeschöpft wurde. Der Zuschuss beträgt mindestens 80% der Kursgebühr, aber auch das ist von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich und manche zahlen auch mehr. Einige Krankenkassen bezuschussen auch nicht zertifizierbare Kurse.

Sie bekommen für die zertifizierten Kurse nach Kursende automatisch eine Bescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung vorlegen können, sofern Sie mindestens 80% der Kurszeit anwesend waren. Für alle nicht zertifizierten Angebote (z.B. Workshops) stellen wir auf Anfrage natürlich auch gerne Bescheinigungen aus.

Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen!

IHR FIT IM KLINIKUM TEAM

HERBST/WINTER KOMPAKT

KURSZEITRAUM
15. September bis 19. Dezember 2025

KURSE & WORKSHOPS IM SOMMER 2025

DETAILLIERTE BESCHREIBUNGEN UND PREISE AUF DER RÜCKSEITE. ALLE KURSE SIND SOWOHL FÜR ANFÄNGER ALS AUCH FÜR FORTGESCHRITTENE GEEIGNET

SPECIAL

Kochbuch: „Kochen im Einmachglas – Meal Prep aus dem Ofen“ (Volker Mehl, Kauf: siehe Text auf der Rückseite)

JEDERZEIT

- 10er Karte Yoga, Michaels Yogastudio** (Kauf: siehe Text auf der Rückseite)
- Functional Fitbox:** Flexible Zeiten; 12 Einheiten, Kraft & Ausdauer Training (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)

TAGESKURSE/EVENTS

- Verschiedene Termine:** Ayurveda Kurse (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)
- Sommerferien:** Trainings-Challenge

MONTAG

- Workshop 2590:** 18:00-19:00 Uhr: Woman Circle (15.09.), Frauenklinik
- Workshop 2591:** 18:00-19:00 Uhr: Woman Circle (20.10.), Frauenklinik
- Workshop 2592:** 18:00-19:00 Uhr: Woman Circle (17.11.), Frauenklinik

MITTWOCH

- Event 2579:** 17:00-20:00 Uhr: Workshop „Kerzen gießen“ (10.12.), TK Kraepelin

DONNERSTAG

- Workshop 2593:** 18:00-19:00 Uhr: Woman Circle (18.12.), Frauenklinik

SAMSTAG

- Aktionstag:** ab 9:30 Uhr: Sportabzeichen-Abnahme (13.09.), TSG 78 Heidelberg
- Aktionstag:** ab 9:30 Uhr: Sportabzeichen-Abnahme (11.10.), TSG 78 Heidelberg
- Event 2589:** 10:00-16:00 Uhr: Steinbildhauer-Workshop (18.10.), Steinbruch Dossenheim
- Event 2570:** 11:30-14:30 Uhr: Achtsamkeits-Spaziergang (18.10.), Dossenheim

WEITERE ANGEBOTE

ALLE BGM-ANGEBOTE SIND HIER ZU FINDEN:
klinikum.uni-heidelberg.de/bgm/bgm-angebote



BGM-APP: #HEUTEFÜRDEINMORGEN

- QR-Code scannen oder Link nutzen, um eine ID zu generieren (wir empfehlen aus technischen Gründen die Nutzung der privaten Mailadresse)
- Sie dürfen auch anonym bleiben und einen Nickname nutzen
- Arbeitsort und Berufsgruppe werden abgefragt, um zielgruppenspezifische Informationen in der App teilen zu können
- Humanoo App im Appstore oder Playstore downloaden
- ID aus der erhaltenen Mail eingeben
- Account erstellen
- Trainieren, Informieren, Challengen

huma.one/G9jCFLZLU



KURSANMELDUNGEN

Möglichkeit 1: über den Kalender in der BGM-App

Möglichkeit 2: über den Eventkalender-Link: Humanoo

Abmeldungen sind bis eine Woche vor Start kostenfrei möglich. Danach nur noch mit triftigem Grund oder Attest!

Bei Fragen oder Problemen melden Sie sich gerne bei:
FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de
oder telefonisch unter 06221-56-38969

account.humanoo.com/cal/1626Cce7MHPrgE



SONNTAG

- Verschiedene Termine:** 10:00-16:00 Uhr: Wim Hof Grundlagenworkshop, Spechbach (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)
- Verschiedene Termine:** 10:00-16:00 Uhr: Wim Hof „Mind over Body“, Spechbach (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)

KURSE

- UKHD-Lauftreff:** Montags von 17:30 Uhr bis open end (siehe Beschreibung auf der Rückseite)

MONTAG

- Kurs 2580:** 15:15-16:30 Uhr: Nordic Faszientraining (15.09.-08.12.), Outdoor
- Kurs 2594:** 16:00-17:15 Uhr: World Jumping® (22.09.-08.12.), INF 105
- Kurs 2599:** 16:30-18:00 Uhr: Rücken & Schulter Yoga (29.09.-01.12.), Michaels Yoga-Studio
- Kurs 2575:** 17:30-18:30 Uhr: Faszien-Zirkel (22.09.-08.12.), INF 105

DIENSTAG

- Kurs 25101:** 16:30-18:00 Uhr: Total Relax Yoga (30.09.-02.12.), Michaels Yoga-Studio
- Kurs 25105:** 16:30-17:45 Uhr: Yogilates (16.09.-09.12.), TK Kraepelin
- Kurs 2584:** 17:00-18:00 Uhr: Qigong (07.10.-25.11.), INF 105
- Kurs 2598:** 17:15-18:15 Uhr: Power Yoga (14.10.-16.12.), INF 105
- Kurs 2587:** 17:50-19:05 Uhr: RückenFit (16.09.-09.12.), KBT
- Wim Hof Atemsessions:** 18:00-19:30 Uhr: (16.09.-16.12.), INF 105 (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)

MITTWOCH

- Kurs 2582:** 16:00-17:15 Uhr: Pilates (17.09.-10.12.), INF 105
- Kurs 2596:** 16:15-17:15 Uhr: Bauch & Rücken Yoga (15.10.-17.12.), INF 105
- Kurs 2577:** 16:30-18:30 Uhr: Gesundheitswandern (03.09.-22.10.), Outdoor
- Kurs 25100:** 16:30-18:00 Uhr: RückenYoga (17.09.-03.12.), Bewegungstherapiezentrum Psychiatrie
- Kurs 25103:** 16:30-18:00 Uhr: Yoga (24.09.-12.11.), Sporthalle Orthopädie
- Kurs 2581:** 17:00-18:00 Uhr: Padel-Tennis (17.09.-03.12.), SoccArena Sportzentrum Süd
- Kurs 2574:** 17:00-18:00 Uhr: Badminton (17.09.-03.12.), SoccArena Sportzentrum Süd
- Kurs 2576:** 17:20-18:35 Uhr: Functional Training (17.09.-10.12.), INF 105
- Kurs 25102:** 17:30-18:45 Uhr: Yoga (08.10.-03.12.), INF 105
- Kurs 2583:** 18:45-20:00 Uhr: Pilates & Yin Yoga (17.09.-10.12.), INF 105

DONNERSTAG

- Kurs 25104:** 12:00-12:30 Uhr: Yoga in der Mittagspause (16.10.-18.12.), INF 105
- Kurs 2586:** 12:40-13:10 Uhr: RückenFit in der Mittagspause (16.10.-18.12.), INF 105
- Kurs 2585:** 16:30-17:30 Uhr: Rope Flow (18.09.-20.11.), INF 105
- Kurs 2597:** 17:00-18:30 Uhr: Feierabendyoga (02.10.-04.12.), Michaels Yoga-Studio
- Kurs 2595:** 17:45-19:00 Uhr: World Jumping® (25.09.-11.12.), INF 105
- Kurs 2578:** 18:00-19:00 Uhr: Hyrox (18.09.-04.12.), FitBase Kurpfalzring



WORKSHOP



ERNÄHRUNG



ENTSPANNUNG



OUTDOOR



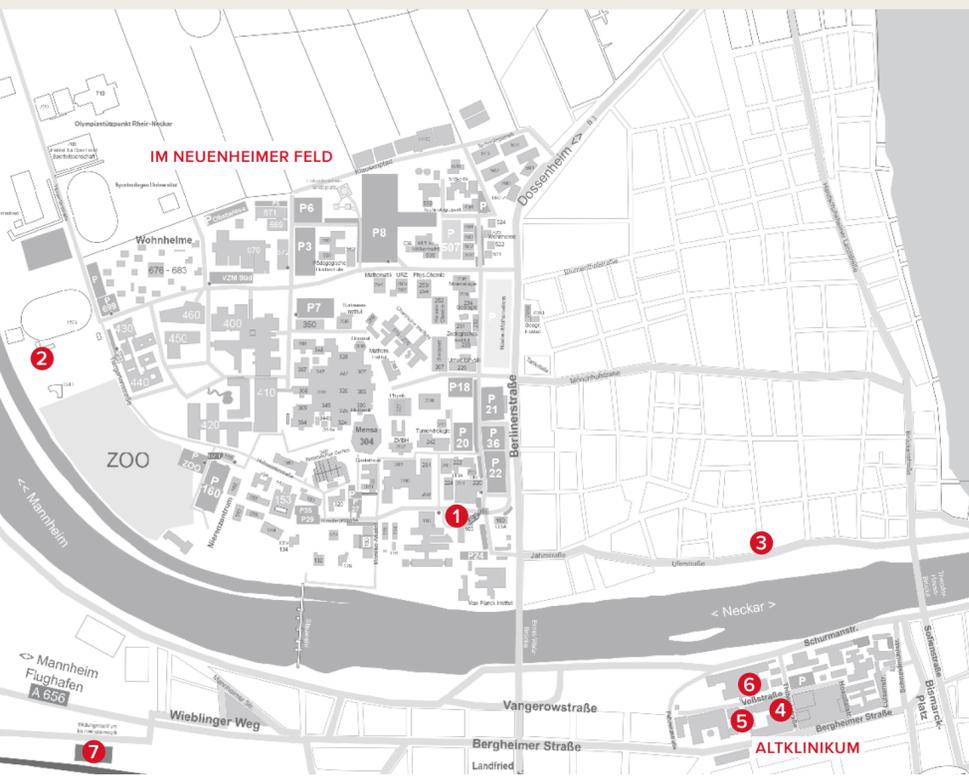
HERZ-KREISLAUF-AUSDAUERTRAINING



KRAFT UND FUNKTIONALITÄT



MENTALE FITNESS



IM NEUENHEIMER FELD

- INF 105
- TSG 78 Heidelberg (Tiergartenstr. 9)
- Treffpunkt Kanu

ALTKLINIKUM

- TK Kraepelin
- KBT
- Bewegungsraum Psychiatrie

AFG

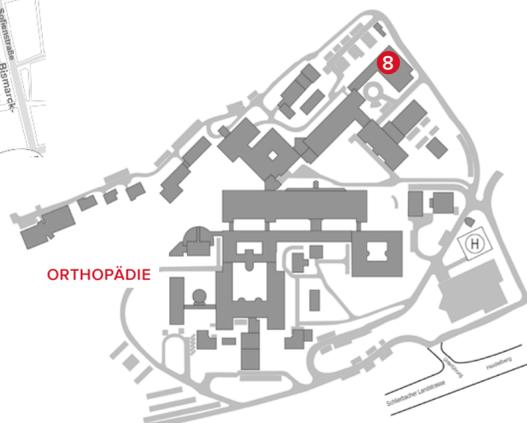
- Wieblinger Weg 19

ORTHOPÄDIE

- Sporthalle

WEITERE ORTE

- Alpakafarm (Am Pierchelhang 39)
- SoccArena (Habigweg 8)
- Michaels Yoga-Studio (Steubenstr.14)
- fitbox (Grüne Meile 26)
- Steinbruch Dossenheim (Am Neuberg 12, Dossenheim)
- FitBase (Kurpfalzring 120)
- Theodor-Heuss-Brücke (Kreuzung mit Uferstraße), Frauenklinik



NICHT DAS RICHTIGE DABEI?

DANN NEHMEN SIE DOCH DEN WUNSCHKURS

Es gibt viele unterschiedliche Arbeitszeiten und Bewegungswünsche. Wir machen jetzt den auf Ihre Wünsche abgestimmten Kurs möglich. Sie sagen uns was Sie wann und wo gerne machen würden und wir organisieren den Rest für Sie!

Voraussetzungen:

– Mindestens 8 Teilnehmende

– Trainingsraum (wir helfen auch gerne bei der Suche)

Dauer: Je nach Wunsch zwischen 8 und 12 Wochen

ACHTSAMKEIT-SPAZIERGANG

Ein Spaziergang in Ruhe und Achtsamkeit führt uns durch die schöne Natur des Dossenheimer Steinbruchs Leferenz, über Waldwege Richtung Handschuhheim, durch den Skulpturenbereich des Künstlers Knut Hüneke und zurück zum Ausgangspunkt. Wir gehen in Achtsamkeit und finden durch Intervalle des Schweigens mehr und mehr zu unserem eigenen Gehrhythmus, spüren unsere Atmung bewusster und können durch mehr Präsenz Dinge auf unserem Weg entdecken, die uns sonst eher verborgen bleiben. Atemübungen sowie kleine Einheiten aus dem Yoga- und Qigong unterstreichen das Ankommen in der eigenen Präsenz.

Dauer: 3 Stunden

Leitung: Beate

Gebühr: 15,00 €

AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Im autogenen Training wird durch wiederholte Selbsthypnose eine tiefe körperliche und geistige Entspannung erreicht. Bei der progressiven Muskelentspannung wird die Muskulatur durch gezielte An- und Entspannung regeneriert.

Kursdauer: 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 29.10.)

Kursleitung: Daniela

Kursgebühr: 80,00 €

FASZINATION ALPAKA

Die Zeit auf der Farm beginnt mit einer einstündigen Alpaka-Wanderung und im Anschluss verbringen Sie eine weitere Stunde gemeinsam mit den Tieren auf der Farm. Hier erfahren Sie allerhand Wissenswertes zu den Alpakas.

Dauer: 2 Stunden

Leitung: Alpakafarm Hirtenaue

Gebühr: 35,00 €

AYURVEDA KURSE

Als Beschäftigte des UKHD und der Tochtergesellschaften erhalten Sie 10 % Rabatt auf alle Ayurveda-Ausbildungen und Kurse bei Volker Mehl. Einfach bei der Anmeldung den Code „klinikh“ angeben und schon kann es losgehen. Alle Angebote sind unter www.volkermehl.com zu finden.

Kursdauer:verschieden

Leitung: Volker

Gebühr: verschieden

BACKKURS „PERSISCHE COOKIES“

In diesem Kurs backen Sie von traditionellen Lieblingsrezepten bis zu besonderen Kombinationen mal eine ganz neue Art Weihnachtsplätzchen. Gebacken werden Rosinenkekse, Baqlava, Kichererbsenkekse mit Pistazien, Dattelkekse mit Walnussfüllung und Kokoskekse.

Kursdauer: 1 x 3 Stunden

Kursleitung: Maryam

Kursgebühr: 50,00 € (inklusive Zutaten)

BADMINTON

Badminton bietet jede Menge Benefits für den Körper. Hier werden vor allem das Reaktionsvermögen, die Hand-Augen-Koordination und die Ausdauer trainiert. In den ersten beiden Einheiten findet eine gezielte Einweisung in die Sportart durch das Personal der SoccArena statt. Danach wird die Zeit zum freien Spielen zur Verfügung stehen.

Kursdauer: 12 x 60 Minuten

Kursleitung: Martino

Kursgebühr: 96,00 € (inklusive Leihmaterial)

BAUCH & RÜCKEN YOGA

Dieser Kurs dient mit speziellen Übungen der Stärkung und Mobilisierung von Bauch und Rücken. Abschließend entspannen Sie und starten mit mehr Ruhe in den Feierabend.

Dauer: 8 x 60 Minuten (fällt 2 x aus, Datum wird noch bekannt gegeben)

Leitung: Beate

Gebühr: 55,00 €

FASZIEN-ZIRKEL

Faszien sind Bindegewebestrukturen, die unsere Muskulatur und unsere Organe umgeben. Durch Verklebungen werden sowohl die Beweglichkeit des faszialen Gewebes, als auch der Muskulatur eingeschränkt. Dies führt zu Verspannungen bis hin zu Schmerzen. Ziel des faszialen Trainings ist es diese Verklebungen aufzulösen und den Körper wieder geschmeidiger zu machen. Im Faszien-Zirkel Kurs werden die Faszien mit verschiedenen Formen des faszialen Trainings an vielseitigen Stationen trainiert sowie zum Abschluss mit Selbstmassagetechniken gelöst.

Kursdauer: 10 x 60 Minuten (fällt 2 x aus, Datum wird noch bekannt gegeben)

Kursleitung: Franci

Kursgebühr: 67,00 €

FEIERABENDYOGA

Nach einem aufreibenden Arbeitstag kann es manchmal gar nicht so leicht sein, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Dieser Kurs kann Ihnen mit verschiedenen Yogaübungen dabei helfen. Gleichzeitig dehnen und kräftigen Sie ihre Muskulatur. Eine tolle Möglichkeit, mit mehr Wohlbefinden in den Feierabend zu gehen.

Kursdauer: 10 x 90 Minuten

Kursleitung: Michael

Kursgebühr: 67,00 €

FUNCTIONAL FITBOX

Dieser Kurs bietet ein innovatives Ganzkörpertraining mit EMS (Elektromuskeltstimulation). Hierbei werden über gezielte Impulse Muskelgruppen aktiviert, während man trainiert, wodurch das Training besonders intensiv und gleichzeitig zeitsparend gestaltet werden kann. In nur 20 Minuten pro Einheit, wird 2x pro Woche trainiert. Einmal Kraft, einmal Ausdauer – immer begleitet von einem Personal Trainer. Buchung über: www.fitbox.de/studios/fitbox-heidelberg-bahnstadt -> Klicken Sie „jetzt kostenlos testen“ an und buchen ein Training mit der Bemerkung „Functional Fitbox Kurs“ und schon geht es los.

Kursdauer: 12 x 20 Minuten

Kursleitung: Lars

Kursgebühr: 149,00 € (inklusive Trainingskleidung und Getränken)

FUNCTIONAL TRAINING

Dieser Kurs bietet ein funktionelles Ganzkörperworkout für verschiedene Muskelgruppen. Ohne den Einsatz vieler Geräte, wird in erster Linie mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Povern Sie sich zu Musik aus, um anschließend entspannt in den Feierabend zu starten. Die Übungen können an jedes Fitnesslevel angepasst werden.

Kursdauer: 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 29.10.)

Kursleitung: Daniela

Kursgebühr: 80,00 €

GESUNDHEITSWANDERN

In diesem Kurs handelt es sich um eine Kombination aus kurzen Wanderungen und einfachen Übungen. Bei vier Stopps pro Einheit werden Kräftigungs-, Mobilisations- und Koordinationsübungen durchgeführt. Die Natur entschleunigt zudem und hilft, stressige Arbeitsalltage hinter sich zu lassen.

Kursdauer: 8 x 2 Stunden

Kursleitung: Burkhard

Kursgebühr: 55,00 €

HYROX

Hyrox vereint funktionelles Krafttraining, hochintensives Intervalltraining und Ausdauertraining. Es wird auch bezeichnet als „Fitness Race for Everybody“. Man muss selbstverständlich an keinem Rennen teilnehmen. Man kann auch nur die einzelnen Herausforderungen (bestehend aus: Laufen, Skiergometer, Schlittenschieben und -ziehen, Burpee Broad Jumps, Rudern, Farmers Carry, Sandbag Lunges und Wall Balls) trainieren. Das Training ist für alle Fitnesslevels geeignet und wartet auf die, die Lust auf sportliche Herausforderungen haben.

Kursdauer: 12 x 60 Minuten

Kursleitung: Patrick

Kursgebühr: 100,00 €

KERZEN GIESSEN

In diesem Workshop lernen Sie, wie man Kerzen selbst herstellt. Es gibt eine Einführung in verschiedene Wachsarten, Dochte, Düfte und Farben. Schritt für Schritt lernen Sie die eigenen Kerzen zu gießen und zu verzieren. Die fertigen Werke eigenen sich mit Sicherheit gut als kleine Weihnachtsgeschenke.

Kursdauer: 1 x 3 Stunden

Kursleitung: Maryam

Kursgebühr: 60,00 € (inklusive Material)

KOCHBUCH „KOCHEN IM EINMACHGLAS – MEAL PREP AUS DEM OFEN“

Gesunder Genuss für Vielbeschäftigte: stressfrei kochen und lecker essen mit den Einmachglas-Meal Prep Gerichten aus dem Ofen von Ayurvedakoch Volker Mehl. Dieses Kochbuch bietet die perfekte Lösung für alle, die trotz vollem Terminkalender nicht auf ausgewogene und nahrhafte Mahlzeiten verzichten möchten. Das Besondere: Alle Gerichte werden in Einmachgläsern vorbereitet und im Backofen gegart. In einem Backvorgang lassen sich bis zu 20 verschiedene Mahlzeiten zubereiten. Die fertigen Speisen sind im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar und können schnell aufgewärmt werden.

UKHD-Sonderpreis: 10,00 € (Bestellung per Mail an FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de)

LAUFTREFF

Die Gruppe trifft sich zum gemeinsamen Laufen (ohne Coaching). Meist werden Strecken von 10-11 km am Berg gelaufen. Eine gewisse Fitness sollte also vorhanden sein. Treffpunkt ist die Theodor-Heuss-Brücke. Wer an einer Teilnahme und weiteren Infos interessiert ist, kann sich bei Anke Buchhauer (Telefon: 56-76761; E-Mail: Anke.Buchhauer@med.uni-heidelberg.de) melden.

Gebühr: keine

NORDIC FASZIENTRAINING

Hier wird der Kreislauf durch Nordic Walking sanft in Schwung gebracht und die Beweglichkeit durch tiefe Bindegewebsdehnung aus dem Faszientraining verbessert. Walking-Stöcke werden bei Bedarf gestellt.

Kursdauer: 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 29.10.)

Kursleitung: Daniela

Kursgebühr: 80,00 €

PADEL-TENNIS

Padel kombiniert Tennis und Sqash und wird in einem von Wänden umgebenen Feld gespielt. Der Ball muss nach dem Aufspringen auf dem Boden einmal gegen eine Wand gespielt werden, bevor er weiter gespielt wird. In den ersten beiden Einheiten findet eine gezielte Einweisung in die Sportart durch das Personal der SoccArena statt. Danach wird die Zeit zum freien Spielen zur Verfügung stehen.

Kursdauer: 12 x 60 Minuten

Kursleitung: Martino

Kursgebühr: 120,00 € (inklusive Material)

PILATES

Der Schwerpunkt der Pilates-Übungen liegt in der Kräftigung und Stärkung der Körpermitte, also vor allem der Bauchmuskeln und allen Muskeln rund um die Wirbelsäule. Die haltungsgerechte Ausrichtung des Körpers und die korrekte Atmung spielen eine große Rolle. Die eigenen Bewegungen werden durch Geist und Körper kontrolliert. Pilates-Training verändert den Körper, verbessert die Haltung und kräftigt die Muskulatur. Im Kombikurs mit Yin Yoga werden zusätzlich langsame und lang gehaltene Asanas zur Entspannung und tiefgehenden Dehnung praktiziert.

Kursdauer: 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 29.10.)

Kursleitung: Daniela

Kursgebühr: 80,00 €

POWER YOGA

Auspowern nach dem Arbeitstag! Energiereiche Bewegungen mit Atem- und Entspannungstechniken, wobei die Asanas fließend ineinander übergehen oder kräftigend gehalten werden. Die Übungen wirken positiv auf die mentalen und physischen Ressourcen.

Dauer: 8 x 60 Minuten (fällt 2 x aus, Datum wird noch bekannt gegeben)

Leitung: Beate

Gebühr: 55,00 €

QIGONG

Medizin ohne Medizin. Qigong wirkt immunstimulierend und ist eine Form der bewegten Meditation. Spezielle innere und äußere Bewegungen lösen Blockaden, Stauungen und Stagnationen in den Meridianen.DieÜbungenbestehenaussanftenAtmungs-,Dehnungs-und Kräftigungsstellungen.

Dauer: 8 x 60 Minuten

Leitung: Anke

Gebühr: 55,00 €

ROPE FLOW

RopeFlow ist ein dreidimensionales Training mit dem Ziel Beweglichkeit, Balance und Ausdauer zu verbessern. Durch das Training mit dem Seil ist eine Sportart entstanden die elegante Bewegungsfreiheit mit athletischer Präzision verbindet. Das Seil ist dabei Feedback Tool und Trainingspartner zu gleich, wird aber nicht als klassisches „Springsail“, sondern als Schwungelement genutzt.

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Kursleitung: Chris

Kursgebühr: 67,00 €

RÜCKENFIT

Die Körperpartien Bauch, Beine und Po sind entscheidend für einen gesunden Rücken. Der Bauch ist die Gegenstütze für die Rückenmuskulatur - die Beine und der Po werden beim korrekten Bücken, Heben und Tragen beansprucht. Dieser Kurs beugt speziellen Fehlhaltungen vor und hilft, Verspannungen im Nacken-, Brust- und Lendenwirbelbereich zu lösen. Auf dem Trainingsplan stehen Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Dehn- und Koordinationsfähigkeit sowie Kraft, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen. Ein sinnvolles Training zur Stärkung des gesamten Stützapparats.

Kursdauer: 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 28.10.)

Kursleitung: Daniela

Kursgebühr: 80,00 €

RÜCKENFIT IN DER MITTAGSPAUSE

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1. Verbringen Sie die Mittagspause nicht sitzend am Tisch, sondern entspannen und stärken Ihren Rücken bei diesem kurzen Workout und kommen danach gestärkt zum Arbeitsplatz oder gehen in den wohl verdienten Feierabend.

Kursdauer: 8 x 30 Minuten (fällt 2 x aus, Datum wird noch bekannt gegeben)

Kursleitung: Beate

Kursgebühr: 30,00 €

RÜCKENYOGA/RÜCKEN-SCHULTER-YOGA

Yoga versucht das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele herzustellen. Dies geschieht vor allem mit Atem- und Körperübungen sowie durch Tiefenentspannung. Dieser Kurs legt den Fokus speziell auf die Entspannung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Im täglichen Leben kann Yoga sehr hilfreich sein, da die Muskulatur gedehnt und gekräftigt wird, die Energie so besser fließen kann und gleichzeitig Konzentration und Kraft verstärkt werden.

Kursdauer: 12 x 90 Minuten (Altklinikum), 10 x 90 Minuten (Michaels Yoga Studio)

Kursleitung: Caro/Michael

Kursgebühr: 80,00 € / 67,00 €

SELBSTVERTEIDIGUNG

In diesem Kurs lernen Sie, sich im Falle eines Angriffs selbstbewusst zu verteidigen. Mit Elementen aus dem Wing Tchuun ist es möglich, sich auch gegen überlegene Angreifer durchzusetzen. Es empfiehlt sich, sich vorab einen sogenannten Kubotan als wirksame Unterstützung im Angriffsfall zu besorgen.

Kursdauer: 1 x 3 Stunden

Kursleitung: Steffen und Frank

Kursgebühr: keine, aber die Kursleitungen freuen sich über eine kleine Spende, die in Materialien für weitere Kurse angelegt wird

SPORTABZEICHEN AKTIONSTAG

Beweisen Sie Ihr Können in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination und legen das Deutsche Sportabzeichen ab. Bei den meisten Krankenkassen bekommen Sie hierfür einen Bonus. Die Anforderungen für Ihre Altersklasse finden Sie unter https://deutsches-sportabzeichen.de

Dauer: flexibel

Anbieter: TSG 78 Heidelberg

Gebühr: Keine

STEINBILDHAUER WORKSHOP

Dieser Kurs vermittelt die Bearbeitungsmöglichkeiten von Sandstein mit Handwerkzeugen wie Hammer und Meißel. Nehmen Sie am Ende Ihre handgefertigte Skulptur als neues besonderes Deko-Element mit nach Hause.

Kursdauer: 1 x 6 Stunden

Kursleitung: Knut

Kursgebühr: 75,00 € (inklusive Material)

TOTAL RELAX YOGA

Eine sanfte Yogastunde zum Abschalten und Entspannen. Neben meditativen Atemübungen wird der Körper sanft bewegt um alle Teile des Bewegungsapparates zu lockern. Eine ausgedehnte Tiefenentspannung am Ende entspannt die Muskulatur und beruhigt den Geist.

Kursdauer: 10 x 90 Minuten

Kursleitung: Michael

Gebühr: 67,00 €

TRAININGS-CHALLENGE

In diesem Jahr sind die Sommerferien erstmals auch ein kleines Sport-Event, bei dem man von überall teilnehmen kann, um auch in der Ferienzeit fit zu bleiben. Wie das geht? Einfach über den QR-Code ganz oben in diesem Programm für die BGM-App registrieren, in der App dann für die Challenge anmelden und mit den angebotenen Trainings (frei wählbar) Trainingspunkte sammeln und fit bleiben.

Dauer: 50 oft Sie möchten

Gebühr: keine

WIM HOF ATEMSESSIONS

Die Atmung ist der am leichtesten zu kontrollierende Teil des autonomen Nervensystems. Die Art und Weise der Atmung hat einen starken Einfluss auf die chemischen und physiologischen Vorgänge im Körper. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Atmung zur Optimierung von Körper und Geist einsetzen können. Die Einheiten sind einzeln buchbar. Anfänger beginnen um 17:45 Uhr, Teilnehmende mit Vorerfahrung um 18:00 Uhr. Anmeldungen per Mail oder telefonisch an: vitalicewithkatja@gmail.com oder 0173-9279679. Bei der Anmeldung bitte die Zugehörigkeit zum UKHD angeben.

Dauer: 90 bzw. 85 Minuten

Leitung: Katja

Gebühr: 20,00 € bei erstmaliger Teilnahme, 10,00 € bei allen weiteren Teilnahmen

WIM HOF GRUNDLAGENWORKSHOP

Wim Hof ist ein niederländischer Extremsportler, der mehrere Weltrekorde im Zusammenhang mit Kälte hält. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sauerstoff und Kälte den Körper positiv beeinflussen können. Nach einem theoretischen Input und Atemsessions endet der Kurs mit einem (freiwilligen) Eisbad. Um den vergünstigten Preis zu bekommen ist die Anmeldungen ausschließlich per Mail oder telefonisch (nicht über die Website von Katja!) möglich an: vitalicewithkatja@gmail.com oder 0173-9279679. Bei der Anmeldung bitte die Zugehörigkeit zum UKHD angeben.

Dauer: ca. 6 Stunden

Leitung: Katja

Gebühr: 119,00 € (inklusive Essen und Getränken)

WIM HOF „MIND OVER BODY“

In diesem Kurs tauchen Sie tiefer in das Thema Mindset und dessen Möglichkeiten, den Körper positiv zu beeinflussen, ein. Außerdem werden Sie weitere, fortgeschrittene Atemtechniken kennenlernen und ein intensiveres Kältetraining absolvieren. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Teilnahme am Grundlagenworkshop. Um den vergünstigten Preis zu bekommen ist die Anmeldungen ausschließlich per Mail oder telefonisch (nicht über die Website von Katja!) möglich an: vitalicewithkatja@gmail.com oder 0173-9279679. Bei der Anmeldung bitte die Zugehörigkeit zum UKHD angeben.

Dauer: ca. 6 Stunden

Leitung: Katja

Gebühr: 119,00 € (inklusive Essen und Getränken)

WOMAN CIRCLE

Treff und Austausch für Frauen in der heißen Phase „Wechseljahre“ um gemeinsam Kraft zu schöpfen, Ruhe, Balance und Stärke zu finden. Einmal pro Monat soll das Thema Wechseljahre aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet werden. Verschiedenste Themen wie beispielsweise Wahrnehmung, Körperbewusstsein, Atmung, Selbstsorge, Beschwerden ohne Hormone lindern, etc. werden besprochen und es wird Raum für Entspannung geschaffen. Alle Einheiten sind einzeln buchbar.

Kursdauer: jeweils 60 Minuten

Kursleitung: Birgit

Kursgebühr: keine

WORLD JUMPING®

World Jumping® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm auf dem Mini-Trampolin. Medizinisch wertvoll ist der hervorragende Trainingseffekt auf die Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens. Außerdem ist es ein effektives Herz-Kreislauftraining auf eine gelenkschonende Art möglich ist. Der Kurs beinhaltet neben den verschiedenen Sprungformen auf dem Trampolin auch Kräftigungsübungen mit Kleingeräten. Es ist anstrengend, aber durch die hohe individuelle Anpassungsmöglichkeit ist der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kursdauer: 10 x 75 Minuten (inklusive Auf- und Abbau; fällt 2 x aus, Datum wird noch bekannt gegeben)

Kursleitung: Franci

Kursgebühr: 67,00 €

YOGA 10ER-KARTEN

Im Schichtdienst oder bei vielseitigen privaten Terminen ist es nicht immer einfach, sich auf einen Kurs festzulegen. Mit einer 10er Karte können Sie nach Belieben verschiedene Kurse im Yogastudio von Michael besuchen. Eine Kursübersicht gibt es hier: Anahata Yoga Heidelberg - Dein Yogastudio (anahata-yoga-heidelberg.de)

Bestellung der 10er Karten bitte per Mail an FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de

Gebühr: 120,00 € (6 Monate gültig)

YOGA

Yoga versucht das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele herzustellen. Dies geschieht vor allem mit Atem- und Körperübungen sowie durch Tiefenentspannung. Im täglichen Leben kann Yoga sehr hilfreich sein, da die Muskulatur gedehnt und gekräftigt wird, die Energie so besser fließen kann und gleichzeitig Konzentration und Kraft verstärkt werden.

Kursdauer: 8 x 90 Minuten (kein Kurs am 29.10. im Neuenheimer Feld)

Kursleitung: Kathi (INF) / Silke (Orthopädie)

Kursgebühr: 55,00 €

YOGA IN DER MITTAGSPAUSE

Regenerierende sanfte Körperübungen zur allgemeinen Mobilisierung in Verbindung mit Atem- und Entspannungsübungen. Die Übungen schaffen einen Ausgleich zu alltäglichen Bewegungen und beugen zugleich Fehlbelastungen und Stress vor. Zugleich fördern Sie die Leistungsfähigkeit und Motivation, um erfolgreich in den restlichen Arbeitstag zu starten.

Kursdauer: 8 x 30 Minuten (fällt 2 x aus, Datum wird noch bekannt gegeben)

Kursleitung: Beate

Kursgebühr: 30,00 €

YOGILATES

Pilates meets Yoga!

Beim Yogilates werden Übungen des klassischen Hatha-Yogas mit besonderen Trainingsteilen für den Rücken aus dem Pilates verknüpft, wodurch ein völlig neues fließendes Übungskonzept entsteht, das Körper und Geist gleichermaßen herausfordert.

Kursdauer: 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 28.10.)

Kursleitung: Daniela

Kursgebühr: 80,00 €

