

Bewegungspause im Rathaus

Zielgruppe

Alle an ihrer Gesundheit interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Diese aktive Arbeitspause soll eine Erholung und Entspannung bieten, das allgemeine Wohlbefinden stärken und das alles einer angenehmen Atmosphäre mit Ihren Kolleginnen und Kollegen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen dabei Anregungen für ein rückengesundes Verhalten am Arbeitsplatz, Tipps für mehr Bewegung zwischendurch und Vorschläge zum Üben in der Freizeit.

Die positive Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung auf die Gesundheit ist wissenschaftlich erwiesen. Meistens reichen geringfügige Reize aus, um die physischen und psychischen Ressourcen aufzubauen. Die Bewegungspause möchte deshalb Bewegung an die „Orte des Alltags“ bringen und so die Möglichkeit der Prävention vereinfachen.

Methoden

In kurzen Einheiten von 20 Minuten werden mit wechselnden Gewichtungen die Themen Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung behandelt. Ein Kleidungswechsel ist nicht nötig. Der Einsatz verschiedener Trainingsgeräte garantiert, dass es niemandem langweilig wird.

Kursnummer 19-GUA01

Referentin

Karin Bauer,
Trainerin C „Fitness und Gesundheit“,
Fachabteilung Schule und Sport

Termine

30 x dienstags
(nicht in den Schulferien):

Januar:	22. und 29.
Februar:	5., 12., 19. und 26.
März:	12., 19. und 26.
April:	2. und 9.
Mai:	7., 14., 21. und 28.
Juli:	2., 9., 16. und 23.
September:	17. und 24.
Oktober:	8., 15. und 22.
November:	5., 12., 19. und 26.
Dezember:	3., 10. 2019

Jeweils von 12 bis 12.20 Uhr

Ort

Rathaus, Am Markt 1,
1. Obergeschoss, Ratssaal

Bewegungspause im Technischen Rathaus

Zielgruppe

Alle an ihrer Gesundheit interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Diese aktive Arbeitspause soll eine Erholung und Entspannung bieten, das allgemeine Wohlbefinden stärken und das alles einer angenehmen Atmosphäre mit Ihren Kolleginnen und Kollegen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen dabei Anregungen für ein rückengesundes Verhalten am Arbeitsplatz, Tipps für mehr Bewegung zwischendurch und Vorschläge zum Üben in der Freizeit.

Die positive Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung auf die Gesundheit ist wissenschaftlich erwiesen. Meistens reichen geringfügige Reize aus, um die physischen und psychischen Ressourcen aufzubauen. Die Bewegungspause möchte deshalb Bewegung an die „Orte des Alltags“ bringen und so die Möglichkeit der Prävention vereinfachen.

Methoden

In kurzen Einheiten von 20 Minuten werden mit wechselnden Gewichtungen die Themen Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung behandelt. Ein Kleidungswechsel ist nicht nötig. Der Einsatz verschiedener Trainingsgeräte garantiert, dass es niemandem langweilig wird.

Kursnummer 19-GUA02

Referentin

Karin Bauer,
Trainerin C „Fitness und Gesundheit“,
Fachabteilung Schule und Sport

Termine

30 x dienstags
(nicht in den Schulferien):

Januar:	22. und 29.
Februar:	5., 12., 19. und 26.
März:	12., 19. und 26.
April:	2. und 9.
Mai:	7., 14., 21. und 28.
Juli:	2., 9., 16. und 23.
September:	17. und 24.
Oktober:	8., 15. und 22.
November:	5., 12., 19. und 26.
Dezember:	3., 10. 2019

Jeweils von 12.40 bis 13 Uhr

Ort

Technisches Rathaus, Brunnenstraße 3,
4. Obergeschoss, Sitzungssaal

Jeden Tag Gutes für mich

Mit Resilienz und Achtsamkeit die innere Balance stärken

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Für viele ist es nicht einfach, im Beruf, wie im Privaten, alles – auch die eigenen Bedürfnisse – unter einen Hut zu bekommen. Doch wer dauerhaft auf Hochtouren läuft und einfach nur funktioniert, dem gehen irgendwann Kraft und Freude verloren. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit bringt Entschleunigung ins Leben und lässt entdecken, was gut tut und wichtig ist. Das stärkt unser körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Gehen Sie auf eine persönliche Entdeckungsreise. Was spendet mir Energie, wohin fließt sie, wo setze ich sie ein? Welche Wege gibt es für mich, um aufzutanken und zur Ruhe zu finden? Wie gelingt es mir mehr Abstand zu finden und Gelassenheit zu entwickeln?

Inhalt

- Die Praxis der Achtsamkeit
- Entspannung erleben
- Entdecken, was mir gut tut
- Wohin fließt meine Energie
- Selbstfürsorge – auch für sich selbst gut sorgen können
- Schutzfaktoren für Balance und innere Stärke

Methoden

Dieses dreiteilige Seminar vermittelt Erfahrungen mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Es lenkt den Blick auf innere und äußere Energiequellen und auf Schutzfaktoren, die wichtig sind, wenn es darum geht die Balance zu halten – auch inmitten vielfältiger Anforderungen.

Bitte eigenes Getränk mitbringen.

Kursnummer 19-GUA03

Referentin

Dipl.-Pädagogin Judith Peichl,
AOK Neckar-Alb

Termine

2 x dienstags:
22. und 29. Januar 2019

Jeweils 9 bis 12 Uhr

Ort

AOK-Gesundheitszentrum,
Thiepval-Areal, Hegelstraße 5/1
1. Stock, Seminarraum 1

Individuelle Checks und Tipps zu mehr Gesundheit

Rückencheck und Körperfettmessung

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“. Das Zitat von A. Schopenhauer ist in aller Munde und Experten bestätigen, dass unsere Gesundheit davon beeinflusst wird, ob wir uns ausreichend bewegen, abwechslungsreich ernähren und gut regenerieren können.

In diesem Workshop erhalten Sie Grundlagen zu gesunder Ernährung und Rückengesundheit. Außerdem erfahren Sie mehr über Ihren aktuellen Gesundheitszustand durch einen individuellen Rückencheck und eine Körperfettmessung.

Eine der gängigsten Methoden der Körperfett-Messung ist die Infrarotmessung am Oberarm. Das Fettgewebe hat die wichtige Funktion, Energie und Vitamine einzulagern und abzugeben wenn sie benötigt werden. Bei ungünstigen Werten können gesundheitliche Risiken entstehen. In der anschließenden Infoeinheit lernen Sie mehr über die Basics einer ausgewogenen Ernährung und deren Umsetzung im Alltag.

Beim Rücken-Check erfahren Sie durch einen einfachen Test, wie ausgewogen Ihr Rücken stabilisiert ist. Mit Hilfe von Kraftmessungen der Bauch- und Rückenmuskulatur wird das persönliche Wirbelsäulenprofil ermittelt. Auf Grundlage der Ergebnisse bekommen Sie Tipps für Ihre Rückengesundheit und Sie erlernen einfache Übungen für die tägliche Bewegungseinheit.

Inhalt

- Gesund ernährt und stark im Rücken
- Individueller Rückencheck und Körperfettmessung
- Tipps für eine gesunde Lebensweise
- Basics der gesunden Ernährung
- Rund um die Rückengesundheit

Bitte eigenes Getränk mitbringen.

Kursnummer 19-GUA04

Referenten

Eva-Maria Krech,
AOK-Ernährungsberaterin und
Dirk Bierenstiel,
AOK-Rückenexperte

Termin

Mittwoch 13. Februar 2019,
8.30 bis 12.30 Uhr

Ort

AOK-Gesundheitszentrum,
Thiepval-Areal, Hegelstraße 5/1
1. Stock, Seminarraum 1 und
Erdgeschoss, Rückenstudio

Ausgleichsgymnastik mit Pilates

Funktionelle Gymnastik für eine stabile Mitte

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Kursziel

Die Körperhaltung verbessern und Rückenschmerzen vorbeugen.

Inhalt

Aufmerksam, achtsam und ruhig trainieren wir unsere tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Die natürliche Muskelbalance wird im Einklang mit der Atmung wieder hergestellt, indem verkürzte Muskeln gedehnt und zu schwache Muskeln gezielt gekräftigt werden. Oberschenkel, Bauch und Po werden straff und gefestigt, die Körperhaltung verbessert und dadurch der Rücken entlastet.

Bitte Getränke, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Kursnummer 19-GUA05

Referentin

Christel Trautwein-Bosch,
Sportpädagogin, Lizenzierte Übungs-
leiterin für Rehabilitationssport
(Kardiologie, Orthopädie und
Neurologie)

Termine

7 x donnerstags:
21. Februar, 28. Februar, 14. März,
21. März, 28. März, 4. April und
11. April 2019

Jeweils 14 bis 15 Uhr

Ort

Präventions-Sportzentrum im B12,
Bismarckstraße 142, 1. Stock,
Gymnastikhalle

„Bewegte Pause“ – Multiplikatorenschulung

Tägliche Gesundheit am Arbeitsplatz

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Kleine Übungen am Arbeitsplatz erhöhen die Vitalität und Konzentration und stärken die Rückengesundheit. Sie werden geschult, einfache Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen zusammen mit Ihren Kolleginnen und Kollegen durchzuführen. Idealerweise finden sich jeweils zwei Multiplikatorinnen oder Multiplikatoren pro Organisationseinheit.

Wer auf seinen Rücken achtet und ihn regelmäßig bewegt, bleibt bei guter Gesundheit. Bei der Stadt Tübingen werden RückenAktivScouts qualifiziert, damit die tägliche Bewegungspause am Arbeitsplatz gelingt und alle danach locker und entspannt weiterarbeiten können.

Im Rahmen einer aktiven bewegten Pause werden am Arbeitsplatz in überschaubaren Gruppen die Übungen für einen gesunden Rücken umgesetzt. Sie als Scout aktivieren Ihre Kolleginnen und Kollegen, mitzumachen.

Inhalt

- Rückengesundheit am Arbeitsplatz
- Zehn einfache Übungen für den Rücken
- Anleiten der Übungen am Arbeitsplatz
- Organisation und Umsetzung

Methoden

Als Hilfe steht Ihnen ein Demovideo oder Übersichtsplakat mit den Übungen zur Verfügung. Sie müssen also nicht Experte im Anleiten sein, sondern nur den Ablauf organisieren.

Bitte eigenes Getränk mitbringen.

Kursnummer 19-GUA06

Referenten

Dirk Bierenstiel,
AOK-Rückenexperte

Termin

Mittwoch 20. März 2019,
9.30 bis 12 Uhr

Ort

AOK-Gesundheitszentrum,
Thiepval-Areal, Hegelstraße 5/1
1. Stock, Seminarraum 1

Core

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Keine Vorkenntnisse nötig und für jedes Alter geeignet!

Seminarziel

Eine bessere Körperhaltung, Koordination und Balance.

Inhalt

Core bedeutet Kern und Core Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln, vor allem die Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskeln. In der Kombination mit klassischen Pilatesübungen ist dieses Programm äußerst effektiv: Eine bessere Haltung und ein gestärkter Rücken sind der Erfolg des regelmäßigen Core Trainings.

Methoden

Für das Training nutzen wir hauptsächlich das eigene Körpergewicht, es werden im Kurs aber auch einige Kleingeräte eingesetzt.

Kursnummer 19-GUA07

Referentin

Elke Kräher,
Physiotherapeutin

Termine

6 x dienstags:

2. April, 9. April, 30. April, 7. Mai,
14. Mai und 21. Mai 2019

Jeweils 15 bis 16 Uhr

Ort

Volkshochschule Tübingen,
Katharinenstraße 18,
Erdgeschoss, Raum 014

Bitte Getränke, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Selbstbehauptung – Selbstverteidigung

Workshop für Frauen

Zielgruppe

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen jeglichen Alters geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Seminarziel

Das Ziel der Selbstverteidigung ist es, sein Gegenüber an Schwachstellen zu treffen um sich schnellstmöglich aus der Gefahrensituation zu bringen.

Inhalt

Selbstverteidigung besteht aus einfachen und individuellen Abläufen und muss unter hohem Stress abrufbar sein. Selbstbehauptung heißt, nicht in die Opferrolle zu gehen, lernen „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen.

Reale Selbstverteidigung ist einfach, individuell und effektiv. Sie schließt keine Kompromisse.

Der Kurs beinhaltet keine Kampfsportschule.

Methoden

Erlernen verschiedener Methoden und Techniken in der Praxis.

Bitte Getränke, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Kursnummer 19-GUA08

Referent

Dieter Zajonczkowski,
Polizist

Termin

Freitag 10. Mai 2019,
8.30 bis 12.30 Uhr

Ort

Volkshochschule Tübingen,
Katharinenstraße 18,
1. Stock, Raum 114

Fit in den Tag

Funktionelle Gymnastik für mehr Wohlbefinden

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Wir wollen aktiv und entspannt in den Tag starten.

Inhalt

Nach einer Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, werden vielfältige Dehnungs-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen durchgeführt, um den Belastungen des Alltags besser gerecht zu werden.

Wir versuchen körperlichen Dysbalancen entgegenzuwirken, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Methoden

Praktische, angeleitete Übungen

Bitte Getränke, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Kursnummer 19-GUA09

Referentin

Christel Trautwein-Bosch,
Sportpädagogin, Lizenzierte
Übungsleiterin für Rehabilitationsport
(Kardiologie, Orthopädie und
Neurologie)

Termine

8 x donnerstags:

16. Mai, 23. Mai, 6. Juni, 27. Juni,
4. Juli, 11. Juli, 18. Juli und 25. Juli 2019

Jeweils 8 bis 9 Uhr

Ort

Präventions-Sportzentrum im B12,
Bismarckstraße 142,
Erdgeschoss, Sporthalle

Rückengymnastik

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Sie lernen wie man Ausgleich schaffen kann zu überwiegend bewegungsarmen Tätigkeiten unter denen die Körperhaltung leidet.

Inhalt

Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z. B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Methoden

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen.

Bitte Getränke, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Kursnummer 19-GUA10

Referentin

Elke Kräher,
Physiotherapeutin

Termine

6 x dienstags:
28. Mai, 4. Juni, 25. Juni, 2. Juli, 9. Juli
und 16. Juli 2019

Jeweils 15 bis 16 Uhr

Ort

Volkshochschule Tübingen,
Katharinenstraße 18,
Erdgeschoss, Raum 014

Gesundheit erleben

Tagesworkshop Bewegung – Ernährung – Entspannung

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Sich wohl fühlen, vital, leistungsfähig sein und die Anforderungen des Alltags erfolgreich meistern – ganz klar, jeder wünscht sich, in gesundheitlicher Balance zu sein.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Gesundheit – Wie entsteht, was erhält und was schützt unsere Gesundheit? Sie kommen einen Tag lang mit Gesundheit in unterschiedlichen Fassetten in Kontakt, erfahren Wissenswertes und erleben Bewegung – Ernährung – Entspannung in der praktischen Umsetzung. Sie bekommen Anregungen und Tipps für ein gesundheitsbewusstes Leben am Arbeitsplatz und in der Freizeit.

Inhalt

- Gesundheit – was ist das und wodurch gelingt sie?
- Arbeiten und gesund bleiben
- Mythen und Wahrheiten rund ums Essen / rund um die Ernährung
- Mittagslunch – gemeinsames Kochen
- Sanfte Bewegung und Faszientraining mit der Blackroll
- Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Bewältigung von Stresssituationen

Methoden

Der Gesundheitsworkshop hält ein breites Spektrum ausgearbeiteter Gesundheitsthemen bereit: Wie kann ich mich ausgewogen ernähren? Was ist für mich ein gutes Maß an Bewegung? Wodurch gelingt es im Job fit zu bleiben? Diesen Fragen werden wir im Workshop mit Themeninputs und praktischem Ausprobieren auf die Spur kommen.

Kursnummer 19-GUA11

Referenten

Eva-Maria Krech,
Judith-Peichl und
Dirk Bierenstiel,
AOK-Präventionsfachkräfte für Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung

Termin

Mittwoch 26. Juni 2019,
9 bis 16 Uhr

Ort

AOK-Gesundheitszentrum,
Thiepval-Areal, Hegelstraße 5/1,
Seminarraum 1, Gymnastikraum,
Lehrküche

Bitte Getränke und lockere Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Erste-Hilfe-Training

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Besonders in lebensbedrohlichen Situationen ist ruhiges Auftreten und besonnenes Handeln vonnöten. Genau dies können Sie in unseren Erste-Hilfe-Trainings erlernen.

Unter Erster Hilfe werden alle Hilfsmaßnahmen verstanden, die Sie vor Eintreffen des Rettungsdienstes an Ort und Stelle einleiten. Wirkungsvolle Erste Hilfe setzt eine gute Ausbildung voraus, denn die plötzliche Notwendigkeit zur Hilfeleistung lässt keine Zeit zum Nachdenken oder Nachlesen.

Damit Sie in Notfällen künftig kompetent agieren können, bieten wir in diesem Erste-Hilfe-Training Übungen an Hand von Fallbeispielen zu folgenden Themen an:

Inhalt

- Absichern einer Unfallstelle, eigene Sicherheit, eigenes Schutzverhalten
- Absetzung eines Notrufs
- Rettung aus einem Gefahrenbereich im Straßenverkehr
- Maßnahmen zur psychischen Betreuung, Wärmeerhalt
- Wundversorgung mit vorhandenem Verbandsmaterial
- Erkennen bedrohlicher Blutungen und Durchführung entsprechender Maßnahmen
- Kontrolle des Bewusstseins, bzw. Gefahren einer Bewusstlosigkeit
- Atemkontrolle, Gefahren bei Atemstillstand
- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Demonstration eines Externen Defibrillators (AED), Anwendung innerhalb der Wiederbelebung
- Erkennen einer Atemstörung, Durchführung entsprechender Maßnahmen
- Erkennen einer Kreislaufstörung, Durchführung entsprechender Maßnahmen
- Optionale Themen anhand des spezifischen Bedarfs bzw. der Anforderungen der Teilnehmenden und des Unternehmens

Methoden

Die Maßnahme wird von der Lehrkraft demonstriert und erläutert, sowie von den Teilnehmenden durch Stationsübungen in die Praxis umgesetzt.

Kursnummer 19-GUA12

Referent

Folkert Milster,
Ausbildungskraft des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Tübingen e.V.

Termin

Montag 1. Juli 2019,
8 bis 16 Uhr

Ort

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband
Tübingen e.V., Steinlachwasen 26,
Lehrsaal 1

Haltungsschäden vorbeugen mit Feldenkrais

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Feldenkrais ist eine ganzheitliche Methode der achtsamen Bewegungsverbesserung. Die positiven Auswirkungen dieser Methode werden sowohl im Musikbereich als auch im Sportbereich sehr geschätzt. Aber auch am Arbeitsplatz kann Feldenkrais helfen. Gesundheitsprobleme erwachsen sowohl aus den Bedingungen, die der Arbeitsplatz mit sich bringt, als auch aus eigenem Verhalten. So führen beispielsweise einseitige, statische Belastungen am Arbeitsplatz oftmals zu Rückenerkrankungen, Kopf- und Nackenschmerzen und Sehnenscheidenentzündungen. Die Feldenkrais-Methode ermöglicht es, sich lang geprägten Gewohnheiten in den individuellen Bewegungsabläufen z. B. beim Sitzen und Stehen, Drehen und Bücken, Heben und Tragen, Greifen und Reichen bewusst zu werden.

Inhalt

- Spielerisches Experimentieren von alternativen, leichteren Bewegungsabläufen
- Vermittlungen von Übungen, die man am Arbeitsplatz durchführen kann
- Langfristiger Nutzen durch wohltuende Vereinfachung und bessere Koordination
- Arbeit geht leichter und freudiger von der Hand
- Weniger Belastung durch Schmerzen im Arbeitsalltag
- Durch verbesserte Atmung schnellere Regeneration

Methoden

Feldenkrais bringt Sie in Bewegung und bietet Ihnen Raum für Ihre ganz persönliche Entwicklung. Kommen Sie ins Gleichgewicht. Entdecken Sie, wie leicht und aufrecht Sie sich fühlen können. Gewinnen Sie Bewegungsspielraum und frische Ideen für Kopf und Körper. Staunen Sie über eigene, ungeahnte Kompetenzen und vertrauen Sie Ihrer Spontaneität, der Fähigkeit, aus sich selbst heraus, neue Lösungen zu finden.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Diese Veranstaltung findet außerhalb der Arbeitszeit statt.

Kursnummer 19-GUA13

Referentin

Dorothee Weinmann,
Mitglied der Feldenkrais Gilde,
Lehraufträge an den Hochschulen
Stuttgart und Karlsruhe

Termin

Samstag 13. Juli 2019,
9.30 bis 17 Uhr

Ort

Tübinger Musikschule,
Frischlinstraße 4,
Erdgeschoss, Aula

Yoga in English

Target group

All levels including beginners

Course goal

In this class, students learn to connect the movement of the body and fluctuations of the mind to the rhythm of their breath. Students learn classical yoga postures and breathing practices to develop whole-body strength, flexibility (of body and mind), concentration and awareness of breath. Additionally, students learn to create proper body alignment by assessing their posture and lifestyle and incorporating simple poses into their regular practice and applying them throughout their daily life.

Content

- Relaxation, Meditation & Breath awareness
- Pranayam (Breathing) exercises
- A gentle warm-up sequence
- Surya Namaskar (Sun Salute) rounds
- Classic yoga postures
- Cooling postures
- Relaxation & Breath awareness

Methods

- Hatha
- Vinyasa (flow)

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Diese Veranstaltung findet außerhalb der Arbeitszeit statt.

Kursnummer 19-GUA14

Referent

Miguel Prieto-Valle,
yoga teacher

Termine

6 x freitags:
13. September, 20. September,
27. September, 11. Oktober, 18. Oktober
und 25. Oktober 2019

Jeweils 17.15 bis 18.15 Uhr

Ort

Familien-Bildungsstätte Tübingen e.V.,
Villa Metz, Hechinger Straße 13,
Untergeschoss, Raum 006

Rauchfrei leben – so geht's!

Zielgruppe

Alle, die schon lange genug geraucht haben und sich Unterstützung beim Start in ein rauchfreies Leben wünschen.

Seminarziel

Nicht jede oder jeder kann einfach von einem Tag auf den anderen aufhören zu rauchen. Bis heute hat noch niemand eine Entwöhnungsmethode entdeckt, die zu 100 Prozent für jede Raucherin und jeden Raucher wirksam ist. Wie man das Rauchen endgültig hinter sich lassen kann, ist immer auch eine Frage der eigenen Geschichte und Persönlichkeit. Es gibt keinen Königsweg. Jedoch stehen die Chancen sehr gut, wenn Sie sich für die Punkt-Schluss-Methode und die Unterstützung Gleichgesinnter entscheiden. Starten auch Sie in ein rauchfreies Leben – es lohnt sich!

Inhalt

- Welchen Nutzen hat Ihnen das Rauchen bisher geboten?
- Wodurch lässt es sich ersetzen?
- Wie können Sie dem gefürchteten Craving (=Suchtdruck) begegnen?
- Was tun, wenn doch ein Rückfall passiert ist?
- Wie beugen Sie einer Gewichtszunahme vor?
- Wie ist das mit dem Nikotin-Ersatz?

Sie erfahren, was mit Ihrem Körper passiert, wenn Sie weiter rauchen und was sich verbessert, wenn Sie aufhören. Sie werden sich wundern, welche merkwürdigen Inhaltsstoffe in den Zigaretten Sie bei der Stange halten sollen. Wir sprechen über Stressmanagement und lernen einfache Entspannungsübungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen.

Methoden

Punkt-Schluss-Methode, Informationsvermittlung, Motivation und Aufdeckung innerer Widerstände mit verhaltenstherapeutischen Mitteln, Rückfallprophylaxe, Vermittlung von Entspannungs- und Atemübungen zur Verminderung des Suchtdrucks

Kursnummer 19-GUA15

Referentin

Marion Fischer,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termine

6 x dienstags:

17. September, 24. September,
1. Oktober, 8. Oktober, 15. Oktober
und 22. Oktober 2019

Jeweils 15.30 bis 17 Uhr

Ort

Rathaus, Am Markt 1,
1. Obergeschoss, Raum 108

Selbstbehauptung – Selbstverteidigung

Zielgruppe

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeglichen Alters geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Seminarziel

Das Ziel der Selbstverteidigung ist es, sein Gegenüber an Schwachstellen zu treffen um sich schnellstmöglich aus der Gefahrensituation zu bringen.

Inhalt

Selbstverteidigung besteht aus einfachen und individuellen Abläufen und muss unter hohem Stress abrufbar sein. Selbstbehauptung heißt, nicht in die Opferrolle zu gehen, lernen „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen.

Reale Selbstverteidigung ist einfach, individuell und effektiv. Sie schließt keine Kompromisse.

Der Kurs beinhaltet keine Kampfsportschule.

Methoden

Erlernen verschiedener Methoden und Techniken in der Praxis.

Kursnummer 19-GUA16

Referent

Dieter Zajonczkowski,
Polizist

Termin

8 x freitags:
(nicht in den Schulferien)
20. September, 27. September,
11. Oktober, 18. Oktober, 25. Oktober,
8. November, 15. November und
22. November 2019

Jeweils 16 bis 17 Uhr

Ort

Volkshochschule Tübingen,
Katharinenstraße 18,
1. Stock, Raum 114

Bitte bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Diese Veranstaltung findet außerhalb der Arbeitszeit statt.

Gesunde saisonale und regionale Ernährung

Was die Jahreszeiten bieten

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Neugierig sein, offen sein, umdenken. Wer seine Ernährung anpassen und seinen Speiseplan erweitern will, wählt die saisonale Küche und fängt am besten direkt vor der Haustür an: mit Produkten aus der eigenen Region. Diese sind frisch und günstig, bringen Abwechslung auf den Teller, sind wegen kurzer Transportwege und weniger Düngung gut für die Umwelt und besonders gesund, da eine lange Lagerungszeit entfällt.

Sie ist viel gepriesen, die saisonale Küche. Supermärkte und Händler bieten zahlreiche Obst- und Gemüsesorten mittlerweile ganzjährig an – als Importware, die oft über Tausende von Kilometern transportiert wird. Besser ist natürlich erntefrisch vom Feld auf kurzen Wegen auf den Tisch. So werden gesunde Inhaltsstoffe geschont.

Erfahren Sie, wie saisonale und regionale Ernährung Ihren Speiseplan bereichert und probieren Sie neue Rezepte und Lebensmittel aus, die Sie vielleicht noch nicht kennen. Entdecken Sie wieder ein Stück mehr Gesundheit.

Inhalt

- Der Saisonkalender – Abwechslung zu jeder Jahreszeit
- Saisontypische Gerichte – neues Ausprobieren
- Sekundäre Pflanzenstoffe mit gesunder Wirkung
- Geschmacksvielfalt wahrnehmen und wertschätzen

Methoden

Theorie-Praxis-Seminar

Hinweis

Nach einer theoretischen Einheit, kochen wir gemeinsam saisonale Gerichte.

Getränke werden vorhanden sein.

Kursnummer 19-GUA17

Referentin

Doris Heinz,
AOK-Ernährungsberaterin

Termin

Donnerstag 21. November 2019,
9.30 bis 13.30 Uhr

Ort

AOK-Gesundheitszentrum,
Thiepval-Areal, Hegelstraße 5/1,
1. Stock, Lehrküche

Brandschutz

Was tun wenn's brennt?

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Die Veranstaltung dient der Verhütung von Brandgefahren im täglichen Leben und der richtigen Verhaltensweise im Brandfalle.

Inhalt

- Vorbeugende Maßnahmen
- Verhalten im Brandfall
- Feuerlöscherunterweisung

Methoden

- Vortrag
- Gespräch
- Praxis

Kursnummer 19-GUA18

Referent

Dipl.-Ingenieur (FH) Markus Mozer,
Vorbeugender Brandschutz,
Feuerwehr Tübingen

Termin

Mittwoch 27. November 2019,
13.30 bis 16 Uhr

Ort

Feuerwehrhaus Stadtmitte,
Kelternstraße 21

RückenAktiv – Onlineprogramm

Dauerhaft den Rücken stärken

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Seminarziel

Das AOK-Onlineprogramm Rückenaktiv im Job unterstützt Sie dabei für Ihre Rückengesundheit aktiv zu werden – am Arbeitsplatz und zuhause. Das Übungsprogramm wird individuell für Sie zusammengestellt und auf Ihre Belastungsfaktoren abgestimmt.

Ziel des Programms ist es, Sie darin zu unterstützen, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen und damit dauerhaft Ihren Rücken zu stärken. In Kooperation mit Prof. Dr. Gerhard Huber, Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement der Universität Heidelberg, hat die AOK ein vierwöchiges Online-Programm entwickelt, das Ihnen ein maßgeschneidertes Rückentraining anbietet.

Der Schwerpunkt am Arbeitsplatz liegt auf drei Übungseinheiten, die die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ihren Pausen oder während der Arbeitszeit durchführen können. Hierfür bedarf es lediglich eines Internetzugangs. Auch für zuhause und für die Freizeit finden Sie Übungen und Tipps, mit denen Sie Ihre Rückengesundheit verbessern können.

Ziel ist es, langfristig mehr Bewegung in Beruf und Alltag einzubauen, um Verspannungen und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Inhalt

- Übungen und Tipps am Arbeitsplatz
- Übungen und Informationen für zu Hause
- Programm für eine bewegungsaktive Freizeit

Methoden

- Online-Programm mit Übungseinheiten und Informationen
- Einloggen über Registrierungsformular

Kursnummer 19-GUA19

Link

<https://rueckenaktivimjob.aok-bgf.de/baden-wuerttemberg>

Dauer

Programmdauer: 20 Einheiten (eine Einheit dauert ca. zehn Minuten)

Ort:

Am Arbeitsplatz und zuhause