



AUFSCHWUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

Ernährung – Bewegung – Entspannung

2. Halbjahr 2011 BGF-Programm

Impressum:

Herausgeber: Der Kaufmännische Direktor des Universitätsklinikums Münster

Redaktion und Layout: Unternehmenskommunikation

Koordination: Jutta Matuschek

Fotos: Medienzentrale/Fotolia

Druck: Fischer-Team

Kooperationen

**Arbeitsmedizinischer und Sicherheitstechnischer Dienst des UKM und
Arbeitsmedizinischer Dienst der WWU:** Domagkstr. 28, Tel. 83 - 56081, Fax: 83 - 55051

**Betriebliche Sozialarbeit und Gesundheitsförderung im Arbeitsmedizinischem und
Sicherheitstechnischen Dienst des Universitätsklinikums Münster:**

Unterstützung und Beratung bei persönlichen und betrieblichen Konflikten,
Domagkstr. 28, Ansprechpartnerin: Jutta Matuschek, Tel. 83 - 55083,
jutta.matuschek@ukmuenster.de

Kultur imPulse: Veranstaltungsprogramm des Kulturreferats im Universitätsklinikum
Münster für Patienten, Angehörige, Besucher und Mitarbeiter,
Albert-Schweitzer-Campus 1, Ansprechpartner: Christian Heeck, Tel. 83 - 46084

**Innerbetriebliche Fort- und Weiterbildung für Pflegeberufe aus dem Bereich der
Universitätsklinik:** Schmeddingstr. 56, Ansprechpartnerin: Frau Kalthoff, Tel. 83 - 58021

Bildungswerk Landessportbund Nordrhein-Westfalen:

Außenstelle Stadtportbund Münster, Mauritz-Lindenweg 95, 48145 Münster,
Ansprechpartnerinnen: Frau Ammermann-Struwe u. Frau Petermann, Tel. 0251 - 393933

Hochschulsport:

Das Hochschulsportprogramm der WWU und der FH ist auch offen für Beschäftigte und
bietet ein großes Angebotsspektrum. Infos unter: www.hochschulsport.uni-muenster.de
Ansprechpartnerin: Frau Britta Fischer, Tel. 83 - 34877

Weiterbildungsprogramm der WWU: Herausgeber WWU: Rektorat - Der Kanzler,
Dez. 2.1. Schlossplatz 2, Ansprechpartnerin: Frau Köster, Tel. 83 - 22084

Sozial- und Suchtberatung der WWU:

Beratung, Begleitung und Vermittlung bei persönlichen und betrieblichen Problemen,
Ansprechpartnerin: Frau Sabine Kolck, Tel. 83 - 22422

Overschmidt Jachtschule: Annette-Allee 7, 48149 Münster, Tel. 0251 - 849-3311,
www.overschmidt.de

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Seit 15 Jahren bieten die Universitätsklinik und die Universität gemeinsam ein Programm zur Gesundheitsförderung für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Ziel des Programms ist es, Sie betrieblich zu unterstützen, damit Sie mit den Belastungen am Arbeitsplatz besser umgehen können. Außerdem wollen wir Ihnen Anregungen zur sportlichen Betätigung geben. Um das Angebotsspektrum zu vergrößern, sind wir Kooperationen mit dem Stadtsporthund und – erstmals in diesem Jahr - der Yachtschule Overschmidt eingegangen.

Die Kursgebühren für die eigenen Kurse der Uniklinik können Sie sich in Einzelfällen auf Antrag je nach Krankenkasse und Kurs von diesen erstatten oder bezuschussen lassen. Am Ende dieser Kurse erhalten Sie zu diesem Zweck eine Teilnahmebestätigung/Quittung. Die Kursleiter erteilen Ihnen weitere Auskünfte. Bei den Kursen des Bildungswerkes des Stadtsporthundes erkundigen Sie sich bitte dort bei Ihrer Anmeldung, ob und wie eine Erstattung möglich ist. Das Angebot der Yachtschule Overschmidt ist nicht zuschussfähig.

Wir hoffen, dass Sie unser Programm im Jubiläumsjahr mit vielfältigen Angeboten gerne nutzen werden.

Die Initiatorinnen und Initiatoren sowie Mitgestalterinnen und Mitgestalter.

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner:

- Informationen zu den Kursen der Universitätsklinik und allgemeine Rückfragen zum Programm richten Sie bitte an [Jutta Matuschek](#), Dipl. Sozialarbeiterin, Betriebliche Sozialarbeit und Gesundheitsförderung im Arbeitsmedizinischen und Sicherheitstechnischen Dienst, Domagkstr. 28, 48129 Münster, Tel. 0251 - 83 55083 oder 0251 - 83 - 56081, Fax 0251 - 83 - 55051, E-Mail: jutta.matuschek@ukmuenster.de.
- Bei Fragen zu den Angeboten des Bildungswerkes des Stadtsporthundes wenden Sie sich bitte direkt an: Bildungswerk Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. Außenstelle Stadtsporthund Münster, [Frau Ammermann-Struwe](#) oder [Frau Petermann](#), Mauritz-Lindenweg 95, 48145 Münster, Tel. 0251 - 393933, Fax 0251 - 394189, E-Mail: info@sportbildungswerk-ms.de.
- Wenn Sie weitere Fragen zum Segel-Schnupperkurs und zu Physiosail/Segeltherapie für Erwachsene haben, informieren Sie sich bitte bei der [Segelschule Overschmidt](#), Tel. 0251 - 849-3311, Annette-Allee 1, 48149 Münster, www.overschmidt.de.

Inhaltsverzeichnis

Ernährung

Seite 4 Vortragsreihe zur gesunden Ernährung

Bewegung

Seite 5 Rückentraining - vor Ort

Seite 5 Rückentraining - Kurs

Seite 6 Pilates

Seite 7 Pilates für Fortgeschrittene

Seite 8 Tänzerisches und Pilates

Entspannung

Seite 9 Yoga (Hatha Yoga)

Kurse des Bildungswerkes des Sportsportbundes

Seite 10 Aqua-Fitness

Seite 10 Wassergewöhnung für Eltern mit Kindern von ca. 4-6 Jahre

Seite 11 Wassergymnastik (Fit ab 50)

Seite 11 Ausgleichsgymnastik

Kurse der Yachtschule Overschmidt

Seite 12 Schnupperkurs Segeln

Seite 12 Segeltherapie für Erwachsene



Ernährung

Einzelveranstaltungen (Vorträge)

A	07.09.11	Gesund und fit durch Ernährung
B	14.09.11	Gesunde Ernährung bei nicht insulinpflichtigem Diabetes
C	21.09.11	Blutzuckerwirksamkeit von Lebensmitteln (für Menschen mit insulinpflichtigem Diabetes)
D	05.10.11	Gewicht reduzieren ohne 'Kalorien zu zählen'
E	12.10.11	Gesunde Ernährung bei erhöhten Blutfettwerten
F	19.10.11	Osteoporoseprävention

Zeitpunkt: mittwochs, jeweils 15.00 – 16.30 Uhr

Kursort: Bibliothek des Arbeitsmedizinischen und
Sicherheitstechnischen Dienstes, Domagkstr. 28

Kursbeitrag: pro Termin 4,- Euro

Kursleitung: Maria Barnowski

Diätassistentin des Universitätsklinikums Ernährungsberaterin DGE



Bewegung

Rückentraining (vor Ort)

Unsere RückenschullehrerInnen erkennen unmittelbar vor Ort die Belastungen am Arbeitsplatz und vermitteln direkt Empfehlungen und Übungen, um Fehlbelastungen zu vermeiden und den Rücken zu stärken. Als zeitlicher Rahmen sind ca. 1,5 – 2 Stunden vorgesehen. Angesprochen sind vor allem Arbeitsbereiche, in denen mehrere MitarbeiterInnen mit gleicher Tätigkeit von diesem Angebot profitieren können. Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit Frau Matuschek in Verbindung.

Rückentraining (Kurs)

Das Rückentraining in Kursform beinhaltet eine medizinische Einführung, übende Verfahren zur Rückenstärkung sowie ergonomische Aspekte der Arbeitsplatzgestaltung an insgesamt 6 Terminen. Eine verbindliche Teilnahme ist dafür erforderlich. Fragen Sie bitte - falls Sie bereits Beschwerden haben - Ihren Arzt, ob Gründe gegen eine Teilnahme sprechen. Die Hälfte der Kurszeit wird als Arbeitszeit anerkannt. Mitarbeiter in der Gleitzeit sind verpflichtet, sich auszustempeln und erhalten die Hälfte der Kurszeit über einen Änderungsbeleg zurück erstattet. Bitte bringen Sie für die 2. - 5. Kursstunde leichte Freizeitbekleidung (z.B. Jogginganzug), Turnschuhe und ein Badetuch mit.

Zeitpunkt: mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr

Termine: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10.2011

Kursort: Die erste Stunde des Kurses findet in den Räumen des Arbeitsmedizinischen und Sicherheitstechnischen Dienstes, Domagkstr. 28 statt, die weiteren in der Turnhalle des Zentralgebäudes (Ebene 05 Mitte, Raum 636).

Kursbeitrag: Dieser Kurs ist kostenfrei

Kursleitung für Rückentraining (vor Ort) und Rückentraining (Kurs):

Rückenschullehrer/in Frau Schmiegel und Herr Ackermann (Physiotherapeuten Universitätsklinik) und Frau Guder-Schürmann (Ergotherapeutin Universitätsklinik) und Dr. Saße (Ltd. Betriebsarzt der Universitätsklinik)

Bewegung

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Die Symbiose aus Konzentrationen und Atmung sowie die bewußte Kontrolle und Präzision von fließenden Bewegungsabläufen führt zu einer allgemeinen Leistungssteigerung im Alltag und zu einem differenzierten Körperbewusstsein. Bitte bringen Sie leichte Freizeitkleidung, ein Getränk und ein Badetuch mit.

Zeitpunkt: jeweils montags

- | | | |
|-----------------|---|-------------------------|
| 1. Kurs: | 12. 09. – 19.12.2011 (außer 03.10., 24.10., 31.10.) | 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x |
| 2. Kurs | 12. 09. – 19.12.2011 (außer 03.10., 24.10., 31.10.) | 18.10 – 19.10 Uhr, 12 x |

Kursort: Turnhalle der Psychiatrie,
Albert-Schweitzer-Campus 1 (ehemals Albert-Schweitzer-Str. 11)

Kursbeitrag: Kurs 1 und 2 jeweils 70.- Euro

Kursleitung: Maria Wessels (Pilates Bodymotion Trainerin),
Deutscher Pilates Verband



Bewegung

Pilates für Fortgeschrittene

Die nachfolgenden Pilates-Kurse richten sich an alle, die mit der Pilates-Methode bereits vertraut sind, Gelerntes vertiefen sowie neue Übungen kennen lernen möchten.

Bitte bringen Sie Gymnastikkleidung, ein Getränk und ein Handtuch und - wenn vorhanden - eine Iso- oder Gymnastikmatte mit.

Zeitpunkt: jeweils dienstags

1. Kurs: 13.09. – 13.12.2011 (außer 25.10., 01.11.) 18.10 – 19.10 Uhr, 12 x

Kursort: Turnhalle der Krankenpflegeschule, Mehrzweckraum Raum 4, Schmeddingstraße 56

Kursbeitrag: : 70.- Euro

Kursleitung: Maria Wessels (Pilates Bodymotion Trainerin),
Deutscher Pilates Verband



Bewegung

Tänzerisches und Pilates

Wollen Sie etwas für Ihre Haltung tun und gleichzeitig Ihre Kondition und Beweglichkeit steigern? In diesem Kurs erhalten Sie durch die Verbindung von tänzerischer Gymnastik (Elemente aus Samba, Salsa und Afro) und Übungen aus der **Pilates Bodymotion Methode** ein optimales Haltungs- und Bewegungstraining zu mitreißender Musik.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich!

Bitte bringen Sie Gymnastikkleidung, ein Getränk und ein Handtuch und – soweit vorhanden – eine Iso- oder Gymnastikmatte mit.

Zeitpunkt: jeweils dienstags

1. Kurs: 13.09. – 13.12.2011, 17.00 – 18.00 (außer 25.10., 01.11.), 12 x

Kursort: Turnhalle der Krankenpflegeschule, (Mehrzweckraum, Raum 4), Schmeddingstraße 56

Kursbeitrag: 70.- Euro

Kursleitung: Maria Wessels (Pilates Bodymotion Trainerin),
Deutscher Pilates Verband



Entspannung

Yoga (Hatha Yoga)

Yoga ist eine ganzheitliche Körperarbeit. Die über 1000 Jahre alte Yoga-Tradition von T. Krishnamacharya und dessen Sohn T.K.V. Desikachar möchte Körper, Atem und Geist durch gezieltes Training gleichzeitig erreichen.

Beim Yoga spielt der Atem eine zentrale Rolle. Alle Bewegungen werden im Atemrhythmus ausgeführt und verbinden Körper und Geist durch Konzentration auf die Atmung. Gezieltes Training fördert die Kräftigung und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates und intensiviert die Körperwahrnehmung. Die verschiedenen Bewegungsabläufe werden den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst, um so positive neue Muster auf allen drei Ebenen entstehen zu lassen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Badetuch mit.

Zeitpunkt: jeweils donnerstags

1. Kurs: 08.09. – 15.12.2011 (außer 20.10. und 27.10.), 17.10 – 18.10 Uhr, 13 x

Kursort: Turnhalle der Psychiatrie, Albert-Schweitzer-Campus 1

Kursbeitrag: Kurs 1: 60.- Euro

Kursleitung: Annette Kopp, Yoga-Lehrerin BDY,

(Bund Deutscher Yoga-Lehrer)/EYU (Europäische Yoga-Union)



Kurse des Bildungswerkes des Stadtsportbundes

Die Kurse des Stadtsportbundes finden überwiegend fortlaufend statt. Bei Interesse wenden Sie sich bitte für genaue Informationen an die Ansprechpartnerinnen des Stadtsportbundes (siehe Seite 2)

Aqua-Fitness

Dieser Kurs umfasst ein intensives und die Gelenke schonendes Bewegungsprogramm im Wasser zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Neben der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems können Sie arbeitsplatzbedingten Beschwerden aktiv entgegen wirken. Dabei bietet das Medium Wasser eine ideale Voraussetzung für eine Kombination aus intensivem Herz-Kreislauf - Training und der Kräftigung aller Muskelgruppen.

- 1. Kurs: **Zeitpunkt:** dienstags, jeweils 18.45 - 19.30 Uhr
- 2. Kurs: **Zeitpunkt:** dienstags, jeweils 19.30 - 20.15 Uhr
- 3. Kurs: **Zeitpunkt:** donnerstags, jeweils 18.00 - 18.45 Uhr
- 4. Kurs: **Zeitpunkt:** donnerstags, jeweils 18.45 - 19.30 Uhr
 Kursort: Bewegungsbad des Zentralklinikums, Ostturm Ebene 05

Wassergewöhnung und Schwimmen für Eltern mit Kindern

Gemeinsame Erfahrungen im und mit dem 'nassen' Element zu sammeln, ist eine Herausforderung und ein neues Erleben für Kinder und Eltern und gleichzeitig ein wichtiges Lern- und Erlebnisfeld für beide. Die Kinder sollten im Alter von 4 - 6 Jahren sein.

- 1. Kurs: **Zeitpunkt:** mittwochs, jeweils 15.00 - 15.45 Uhr
- 2. Kurs: **Zeitpunkt:** mittwochs, jeweils 15.45 - 16.00 Uhr
- 3. Kurs: **Zeitpunkt:** freitags, jeweils 16.30 - 17.15 Uhr
- 4. Kurs: **Zeitpunkt:** freitags, jeweils 17.15 - 18.00 Uhr
 Kursort: Bewegungsbad des Zentralklinikums, Ostturm Ebene 05

Kurse des Bildungswerkes des Stadtsportbundes

Wassergymnastik (Fit ab 50)

Besonders für ältere Menschen, die häufig Probleme mit dem Haltungs- und Bewegungsapparat haben (vor allem mit dem Rücken) bieten die entlastenden Eigenschaften des Wassers ideale Möglichkeiten der körperlichen Aktivität.

- 1. Kurs:** **Zeitpunkt:** montags, jeweils 14.00 - 14.45 Uhr
 Kursort: Bewegungsbad des Zentralklinikums, Ostturm Ebene 05

Ausgleichsgymnastik

Der Kurs zeigt Bewegung und Körpererfahrung als Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen sowie zu Sitz- und Stehbewegungen und vermittelt in geeigneter Form Informationen über die positive Wirkung von gezielter Bewegung als Ausgleich von Fehlhaltung.

- 1. Kurs:** **Zeitpunkt:** : donnerstags, jeweils 18.00 – 19.00 Uhr
 Kursort: Turnhalle des Zentralklinikums, Ebene 05



Gesund durch Sport und Bewegung

Schnupper-Segeltag für Familien und Singles

Unter diesem Motto sind besonders Familien angesprochen, die gerne einmal mit den Kindern gemeinsam das Segeln ausprobieren wollen.

Die Kids segeln in den speziellen Kinderbooten vom Typ Optimist, Rügen oder – wenn Vorkenntnisse vorhanden sind – in den modernen Gleitjollen vom Typ RS FEVA. Natürlich müssen alle Kids schwimmen können, das Tragen einer von der Yachtschule Overschmidt gestellten Schwimmweste ist Pflicht. Mindestalter der Kinder ist 8 Jahre.

Die Erwachsenen segeln in kleinen Gruppen parallel auf den Schulbooten mit Trainer. Nach ein paar Stunden sind Anluven, Abfallen, Wenden und Kreuzen keine Fremdwörter mehr.



Zeitpunkt: 08.10.2011, 10 – 16 Uhr

Kursort: Yachtschule Overschmidt,
Annette-Allee 1, 48149 Münster

Kursbeitrag: 60.- Euro pro Person für
Erwachsene, 35 € pro Person für Kinder

Physiosail/Segeltherapie für Erwachsene

Es gibt keine Beeinträchtigung, mit der man nicht segeln könnte. Das heißt für viele Lebensfreuden, Spaß, Normalität, Abwechslung und Freiheitsgefühl.

Nach Einteilung in den für Sie richtigen Kurs und unter Anleitung einer Physiotherapeutin segeln Sie entsprechend Ihrer Möglichkeiten in den entsprechenden Bootsklassen. Es werden ganz verschiedene Kurse auf dem Aasee in Münster angeboten. Da die Kurseinteilung nur durch eine physiotherapeutische Fachkraft erfolgen kann, erhalten Sie alle weiteren Informationen über Tel. 0541 - 9709837 oder info@physiosail.de

Achtung! Wichtig für die Anmeldung!

Für die Kurse, die über den AMSD veranstaltet werden, benutzen Sie bitte wie bisher die in der Broschüre befindliche Anmeldekarte oder schicken Sie uns eine Mail unter Angabe Ihrer dienstlichen oder privaten Adresse. Sie erhalten ca. 14 Tage vor Kursbeginn eine Bestätigung, ob sie einen Platz erhalten haben. Die freien Plätze werden nach Eingang vergeben. Wenn Sie sich für einen Kurs des Bildungswerkes des Stadtsporthundes interessieren, rufen Sie bitte direkt dort an. Sie erhalten dort alle nötigen Informationen. Das gleiche gilt für die Segelkurse, hier wenden Sie sich bitte direkt an die Yachtschule Overschmidt.

ANMELDUNG

Name, Vorname: _____

Dienstanschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich bin interessiert an einem

'Rückentraining - vor Ort': Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.

Ich melde mich an für folgende Kurse:

Gesunde Ernährung: A B C D E F

Rückentraining: Kurs

Pilates: Kurs 1 Kurs 2

Pilates für Fortgeschrittene: Kurs 1

Tänzerisches und Pilates: Kurs 1

Yoga: Kurs 1



HAUSPOST

Universitätsklinikum Münster
Jutta Matuschek
Arbeitsmedizinischer und
Sicherheitstechnischer Dienst

Hier