



AUFSCHWUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

Ernährung – Bewegung – Entspannung

2. Halbjahr 2010

Kooperationen

Arbeitsmedizinischer und Sicherheitstechnischer

Dienst des UKM und Arbeitsmedizinischer Dienst der WWU, Domagkstr. 28, Tel. 83 - 5 60 81, Fax: 83 - 5 50 51

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

Unterstützung und Beratung bei persönlichen und betrieblichen Konflikten, Domagkstr. 28,

Ansprechpartnerin: Frau Kuschewski, Tel. 83 - 5 50 83

Kultur imPulse: Veranstaltungsprogramm des Kulturreferats im Universitätsklinikum Münster für Patienten, Angehörige, Besucher und Mitarbeiter, Albert-Schweitzer-Str. 33,

Ansprechpartner: Christian Heeck, Tel. 83 - 460 84

Innerbetriebliche Fort- und Weiterbildung für Pflegeberufe aus dem Bereich der Universitätsklinik, Schmeddingstr. 56, Ansprechpartnerin: Frau Kalthoff, Tel. 83 - 5 80 21

Bildungswerk Landessportbund Nordrhein-Westfalen, Außenstelle Stadtsportbund Münster, Mauritz-Lindenweg 95, 48145 Münster, Ansprechpartnerinnen: Frau Ammermann-Struwe und Frau Petermann, Tel 0251 - 39 39 33

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 - 3 48 77

Weiterbildungsprogramm der WWU: Herausgeber WWU, Rektorat - Der Kanzler, Dez. 2.1, Schlossplatz 2, Ansprechpartnerin: Frau Köster, Tel. 83 - 2 20 84

Sozial- und Suchtberatung der WWU: Beratung, Begleitung und Vermittlung bei persönlichen und betrieblichen Problemen, Ansprechpartnerin: Frau Sabine Kolck, Tel. 83 - 2 24 22

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Im 14. Jahr bieten die Universitätsklinik und die Universität gemeinsam ein Programm zur Gesundheitsförderung für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Ziel des Programms ist es, Unterstützung zu geben um mit den Belastungen am Arbeitsplatz besser umgehen zu können. Zur Erweiterung unseres Angebotes sind wir im letzten Halbjahr eine Kooperation mit dem Bildungswerk des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V. eingegangen. Diese Kooperation hat sich bewährt und wird weiter fortgeführt. Die Kursgebühren für die Kurse der Universitätsklinik können Sie sich auf Antrag bei Ihrer Krankenkasse erstatten oder zumindest bezuschussen lassen, da unsere Kursleiter entsprechend qualifiziert und bei den Krankenkassen anerkannt sind. Am Ende der Kurse erhalten Sie dafür eine Teilnahmebestätigung/Quittung. Bei den Kursen des Bildungswerkes des Stadtsportbundes erkundigen Sie sich bitte dort bei Ihrer Anmeldung, ob und wie eine Erstattung möglich ist. Wir hoffen, dass Sie unser Programm mit vielfältigen Angeboten gerne nutzen werden.

Die Initiatorinnen und Initiatoren sowie Mitgestalterinnen und Mitgestalter.

Inhaltsverzeichnis

Ernährung

Seite 2 Vortragsreihe zur gesunden Ernährung

Bewegung

Seite 3 Rückentraining - vor Ort

Seite 3 Rückentraining - Kurs

Seite 4 Pilates

Seite 5 Tänzerisches und Pilates

Entspannung

Seite 6 Yoga (Hatha Yoga)

Kurse des Bildungswerkes des Stadtsportbundes

Seite 7 Aqua-Fitness

Seite 7 Wassergewöhnung für Eltern mit Kindern von ca. 4-6 Jahre

Seite 8 Wassergymnastik (Fit ab 50)

Seite 8 Ausgleichsgymnastik

Ansprechpartnerinnen:

Informationen zu den Kursen der Universitätsklinik und allgemeine Rückfragen zum Programm richten Sie bitte an [Frau Kuschewski](#), Dipl. Sozialarbeiterin, Betriebliche Sozialarbeit und Gesundheitsförderung im Arbeitsmedizinischen und Sicherheitstechnischen Dienst, Domagkstr. 28, 48129 Münster, Tel. 02 51 - 83 5 50 83 oder 02 51 - 83 - 5 60 81, Fax 02 51 - 83 - 5 50 51, E-Mail: KarinaKuschewski@ukmuenster.de Bei Fragen zu den Angeboten des Bildungswerkes des Stadtsportbundes wenden Sie sich bitte direkt an: Bildungswerk Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. Außenstelle Stadtsportbund Münster, [Frau Ammermann-Struwe](#) oder [Frau Petermann](#), Mauritz-Lindenweg 95, 48145 Münster, Tel. 02 51 - 39 39 33, Fax 02 51 - 39 41 89, E-Mail: info@sportbildungswerk-ms.de

Impressum:

Herausgeber: Der Kaufmännische Direktor des Universitätsklinikums Münster

Redaktion und Layout: Unternehmenskommunikation

Grafische Gestaltung: Manuela Altrichter, i-d-sign.de

Koordination: Karina Kuschewski

Fotos: Medienzentrale/Fotolia, **Druck:** Fischer-Team

Ernährung

Einzelveranstaltungen (Vorträge)

A	06.10.10	Gesund und fit durch Ernährung
B	13.10.10	Gesunde Ernährung bei nicht insulinpflichtigem Diabetes
C	20.10.10	Blutzuckerwirksamkeit von Lebensmitteln (für Menschen mit insulinpflichtigem Diabetes)
D	26.10.10	Gewicht reduzieren ohne 'Kalorien zu zählen'
E	03.11.10	Gesunde Ernährung bei erhöhten Blutfettwerten
F	10.11.10	'Gutes Fett - Böses Fett'

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 Kuschewski 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: 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.2010

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).

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, ein Badetuch und - soweit vorhanden - eine Iso- oder Gymnastikmatte mit.

Zeitpunkt: jeweils montags

- 1. Kurs: 30.08. – 04.10.2010, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x
- 2. Kurs: 30.08. – 04.10.2010, 18.10 – 19.10 Uhr, 6 x
- 3. Kurs: 25.10. – 20.12.2010, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
- 4. Kurs: 25.10. – 20.12.2010, 18.10 – 19.10 Uhr, 8 x

Kursort: Turnhalle der Psychiatrie, Albert-Schweitzer.-Str. 11

Kursbeitrag: Kurs 1 und 2 jeweils 33.- Euro, Kurs 3 und 4 jeweils 45.- 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 Body-motion 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: 31.08. – 05.10.2010, 17.00 – 18.00 Uhr, 6 x
- 2. Kurs: 31.08. – 05.10.2010, 18.10 – 19.10 Uhr, 6 x
- 3. Kurs: 26.10. – 14.12.2010, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 x
- 4. Kurs: 26.10. – 14.12.2010, 18.10 – 19.10 Uhr, 8 x

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

Kursbeitrag: Kurs 1 und 2 jeweils 33.- Euro, Kurs 3 und 4 jeweils 45.- 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.

- 1. Kurs:** **Zeitpunkt:** donnerstags, 17.10 – 18.10 Uhr
30.09. – 09.12.2010, 11 x
Kursort: Turnhalle der Psychiatrie, Albert-Schweitzer-Str. 11
Kursbeitrag: 55.- Euro
Kursleitung: Annette Kopp, Yoga-Lehrerin BDY
(Bund Deutscher Yoga-Lehrer)/EYU (Europäische Yoga-Union)



Kurse des Bildungswerkes des Stadtsporthundes

Die Kurse des Stadtsporthundes finden überwiegend fortlaufend statt. Bei Interesse wenden Sie sich bitte für genaue Informationen an die Ansprechpartnerinnen des Stadtsporthundes (siehe Seite 1)

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 entgegenwirken. 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:** freitags, jeweils 16.30 - 17.15 Uhr
4. Kurs: **Zeitpunkt:** freitags, jeweils 17.15 - 18.00 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 Stadtsporthundes

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 Fehllhaltung.

1. Kurs: **Zeitpunkt:** montags, jeweils 17.45 - 18.45 Uhr
 2. Kurs: **Zeitpunkt:** donnerstags, jeweils 18.00 - 19.00 Uhr
Kursort: Turnhalle des Zentralklinikums, Ebene 05

Achtung! Wichtig für die Anmeldung!

Für die Kurse, die über den AMSD veranstaltet werden, benutzen Sie bitte wie bisher die in der Broschüre befindlichen Anmeldekarten oder schicken Sie uns einen 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.

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 1

Pilates: Kurs 1 Kurs 2 Kurs 3 Kurs 4

Tänzerisches und Pilates: Kurs 1 Kurs 2

Yoga: Kurs 1

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 1

Pilates: Kurs 1 Kurs 2 Kurs 3 Kurs 4

Tänzerisches und Pilates: Kurs 1 Kurs 2

Yoga: Kurs 1



HAUSPOST

Universitätsklinikum Münster
Karina Kuschewski
Arbeitsmedizinischer und
Sicherheitstechnischer Dienst

Hier



HAUSPOST

Universitätsklinikum Münster
Karina Kuschewski
Arbeitsmedizinischer und
Sicherheitstechnischer Dienst

Hier