



# AUF SCHWUNG

**GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR  
MITARBEITER\*INNEN**

Ernährung – Gesundheit – Stressreduktion – Bewegung  
1. Halbjahr 2024

## Impressum

### Herausgeber

Universitätsklinikum Münster  
Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation  
Albert-Schweitzer-Campus 1, 48149 Münster  
T +49 251 83-55555  
F +49 251 83-57873

### Redaktion

Nicole Friskovec  
T +49 251 83-55841

### Gestaltung

GUCC grafik & film, Münster

### Fotos

S. Braun, Fotolia, W. Gerharz, iStock,  
UKM FZ / S. Marschalkowski, C. Moseler, J.-M. Tronquet, F. Schoppe  
B. Schreda-Bauer, V. Kuhlhüser

### Stand

Dezember 2023

### Auflage

2.200 Stück

G-23-0139-69

# Neues Gesundheitsprogramm 2024 1. Halbjahr

Das Jahr neigt sich dem Ende, die frohlockende und leckere Weihnachtszeit folgt, es schließt sich an der ein oder andere gute Vorsatz für 2024! ... alle Jahre wieder – Sie kennen das! Aber bei den guten Vorsätzen helfen wir gerne weiter:

Wir haben für Sie das neue Frühjahrsprogramm mit neuen Highlights zusammengestellt. Freuen Sie sich u. a. auf spannende Vorträge, ein Frühaufsteher-Projekt, neue Yoga- und Entspannungsangebote sowie Raucherwöhnungskurse für die Standorte Münster und Steinfurt.

Mit neuem Team und neuen Ideen geht der AUFSCHWUNG mit diesem Exemplar in die letzte Druck-Runde. Die Print-Version macht nachhaltig Platz für den großen Online-Auftritt, denn

## Ansprechpartnerin

Nicole Friskovec

Arbeitsmedizinischer und  
Sicherheitstechnischer Dienst

Domagkstraße 28

48129 Münster

T +49 251 83-55841

[gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de](mailto:gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de)



Das Team Sozialberatung und Gesundheitsförderung: Nicole Friskovec, Jutta Matuschek und Marina Gerdes (v.l.).

im 2. Halbjahr 2024 melden wir uns mit einer galanten Web-Version zurück! Gerne möchten wir Sie hier schon mal neugierig stimmen und laden herzlich dazu ein, den AUFSCHWUNG mitzugestalten: Teilen Sie uns Ihre Wünsche, Anregungen und Ideen per E-Mail an [gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de](mailto:gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de) mit – gerne versuchen wir das Feedback im neuen Gewand des AUFSCHWUNGS zu recherchieren und zu berücksichtigen.

Wir freuen uns auf ein „bewegtes“ neues Jahr mit Ihnen und wünschen von Herzen viel Gesundheit für 2024!

# Inhaltsübersicht

## Ernährung

- Seite 5 Ernährungsberatung
- Seite 6 Clever ernähren  
im Schichtbetrieb

## Rückengesundheit

- Seite 7 Rückentraining vor Ort

## Stressreduktion

- Seite 8 Resilienztraining
- Seite 9 Hatha Yoga
- Seite 10 Kraftvolles Yoga
- Seite 11 Yoga Meditation & Soundbath
- Seite 12 Yoga Dance
- Seite 13 Auszeit mit Klangschalen
- Seite 14 Yoga mit Alpakas
- Seite 15 Klangmassage nach PHI

## Bewegung

- Seite 16 Grundkurs „Kompakt“ für Paare
- Seite 17 Lindy Hop
- Seite 17 Discofox
- Seite 18 Grundkurs Paare
- Seite 19 Salsa Cubana
- Seite 20 Fitness für alle – Zirkeltraining
- Seite 21 Aikido

## Angebote in Kooperation

- Seite 22 Rauchentwöhnungskurs
- Seite 24 Abwehrtraining
- Seite 25 Stronger Comeback

## Betriebssportgruppen

- Seite 26 Betriebssportgruppe „Fußball“
- Seite 26 Betriebssportgruppe „Speckbrett“

# Ernährung

## Ernährungsberatung

Wenn Sie einen Weg zu Ihrer ganz persönlichen, individuellen gesunden Ernährung suchen, begleitet und unterstützt Sie die ganzheitliche Ernährungsberaterin Andrea Albers gerne dabei. Ist Ihr Alltag durch eine chronische Erkrankung eingeschränkt oder wünschen Sie vielleicht einfach nur Unterstützung zu Ihrem Wohl?



### Beratungsleistung im Überblick:

- kostenfreies telefonisches Kennenlernen
- Erstgespräch (Dauer 1,5 Stunden)
- persönliche Analyse von Gewohnheiten, Krankheiten, Wünschen und Zielen, Setzen von sinnvollen Impulsen
- darauf basierend, drei Gesprächstermine mit alltagsgerechten Tipps und Tricks

Während des Prozesses der Gewichtsreduktion ist jeder selbst für seinen Erfolg verantwortlich. Mit einer Prise Eigenmotivation finden wir schnell den gemeinsamen Weg, um dauerhaft und nachhaltig sowie ohne Verzicht durchs Leben zu gehen. Dabei liegt Andrea Albers der wertschätzende Umgang mit sich selbst und der Achtsamkeit sehr am Herzen.

### Termine und Beratungsort

individuell vereinbar via E-Mail an: [gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de](mailto:gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de)

**Kursleitung** Andrea Albers, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

# Ernährung

## Clever ernähren im Schichtbetrieb

Eine gesunde Ernährung im Schichtdienst stellt eine große Herausforderung dar. Eine gezielte Mahlzeitengestaltung hilft Ihnen dabei, Ihr Energielevel zu steigern und die Anforderungen des Berufsalltags leichter zu meistern. Durch eine schichtspezifische Lebensmittelauswahl können Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen vermieden werden.

### Ziele:

- Gesundheit langfristig fördern durch ausgewogene Ernährung, anwendbar für alle Schichtmodelle
- mit wenig Aufwand leckere Rezepte zaubern
- „Standard-Lebensmittel“ verwenden / verwerten
- Kennenlernen gesunder Snack-Alternativen
- alltagstaugliche Ressourcen nutzen

**Zeitpunkt** dienstags, 15.00–16.30 Uhr

**Termine**  
Kurs 1: 12.03.2024  
Kurs 2: 16.04.2024  
Kurs 3: 14.05.2024  
Kurs 4: 11.06.2024

**Kursort** Bewegungsraum in der Hautklinik, 2. OG, Von-Esmarch-Straße 58

**Kursbeitrag** 10,00€ pro Person/Vortrag

**Kursleitung** Elina Delila Hemling, Ernährungswissenschaftlerin,  
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

# Rückengesundheit

## Rückentraining vor Ort (beschränkt auf UKM und deren Töchterfirmen)

Unsere Rückenschullehrerin erkennt unmittelbar vor Ort die Belastungen am Arbeitsplatz und vermittelt direkt Empfehlungen und Übungen, um Fehlbelastungen zu vermeiden und den Rücken zu stärken.

**Termine** individuell vereinbar via E-Mail:  
gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de

**Dauer** 1,5 Stunden

**Rückenschullehrerin** Jutta Hülsdünker

Angesprochen sind vor allem Arbeitsbereiche, in denen mehrere Mitarbeitende mit gleicher Tätigkeit von diesem Angebot profitieren können.



## Resilienztraining

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress auslösenden Reizen gelassener umzugehen – quasi das Immunsystem der Seele.

Gerade nach der lang anhaltenden Covid-19-Pandemie ist die gesamte Erdbevölkerung psychisch hoher Beanspruchung ausgesetzt. So auch die Mitarbeitenden am UKM, die beruflich wie privat in dieser Ausnahmesituation funktionieren müssen und wollen. Negativ erlebter Stress (sog. Distress) führt auf die Dauer zu Erkrankungen physischer und psychischer Art bis hin zum komplexen Burnout-Syndrom. Begleitend zu Maßnahmen durch Verantwortliche der Arbeitsorganisation, der Arbeitsmedizin und des Arbeitsschutzes können sich Mitarbeitende durch die Aneignung persönlicher Bewältigungsstrategien vor negativen psychischen Folgen schützen. Dazu bedarf es der Erweiterung von Wissen und Kompetenzen, die zu einem förderlichen Selbstmanagement führt.

Dieses Gruppentraining bietet Ihnen die Möglichkeit, unter Leitung der Betriebssozialarbeiterin Jutta Matuschek, Neues zu lernen, zu trainieren und Ihren Alltag stressfreier zu erleben.

Die Teilnahme soll regelmäßig erfolgen und wird zur Hälfte als Arbeitszeit angerechnet.

**Zeitpunkt** montags, 15.00 – 17.00 Uhr

**Termine** 19.02.–29.04.2024, außer 01.04.2024 (Ostermontag)

**Kursbeitrag** kostenfrei

**Kursort** AMSD, Domagkstraße 28

**Kursleitung** Jutta Matuschek, Betriebssozialarbeiterin / Coach nach DGFC

Über die Zusammensetzung und Voraussetzungen zur Teilnahme informieren wir Sie gerne in einem individuellen Vorgespräch.

## Hatha Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Körperarbeit. Die über 1.000 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 Teilnehmenden angepasst, um so positive neue Muster auf allen drei Ebenen entstehen zu lassen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Badetuch mit.

**Zeitpunkt** mittwochs, 16.45 – 18.00 Uhr

**Termine** Kurs 1: 17.01. – 20.03.2024 (10×)

Kurs 2: 10.04. – 26.06.2024 (außer 01.05. und 22.05.2024, 10×)

Kurs 3: 23.08. – 27.11.2024 (außer 25.09.2024, 12×)

**Kursort** Bewegungsraum der Hautklinik, Von-Esmarch-Straße 58, 2. OG

**Kursbeitrag** Kurs 1 und 2: 110,00 €

Kurs 3: 132,00 €

**Kursleitung** Annette Kopp, Yoga-Lehrerin BDY (Bund Deutscher Yoga-Lehrer)  
EYU (Europäische Yoga-Union)



## Kraftvolles Yoga

Finden Sie Ihre Balance mit einer dynamischen Praxis zur Stärkung Ihrer Körpermitte. Der Flow ist kraftvoll und gleichzeitig erdend. Bauch-, Rückenmuskulatur und Beckenboden werden aktiviert. Herzöffnende Asanas wirken energetisierend. Eine Tiefenentspannung am Ende führt Sie in die Ruhe und rundet die Stunde ab.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser mit.  
Hilfsmittel (Yogablock, -gurt) werden zur Verfügung gestellt.

**Zeitpunkt** montags, 16.45 – 17.45 Uhr

**Termine** Kurs 1: 22.01., 05.02., 19.02., 11.03., 18.03.2024 (5×)

Kurs 2: 15.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06.2024 (6×)

**Kursort** Bewegungsraum in der Hautklinik, 2. OG, Von-Esmarch-Straße 58

**Kursbeitrag** Kurs 1: 60,00 €

Kurs 2: 72,00 €

**Kursleitung** Birgit Scheda-Brauer, Yoga-, Atem- und Meditations-Trainerin,  
Klangschalenpraktikerin, PHI, HP Psychologische Beraterin

## Yoga Meditation & Soundbath mit Klangschalen

Erleben Sie pure Harmonie von Körper, Geist und Seele!

Tauchen Sie ein in eine sinnliche Reise in der der Klang Sie bis in Ihr Innerstes durchdringt und in Ihnen eine wohltuende Regeneration bis auf Zellebene hervorruft. Entdecken Sie Ihre eigene Physis als Resonanzkörper und fühlen Sie, wie sich mit sanften Yogaübungen Ihre Grenzen ausweiten.

Im anschließenden Soundbath können Sie sich vom beruhigenden Ton der Klangschalen immer tiefer in sich selbst und in Ihre Bewusstseins Ebenen hineinsinken lassen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser mit.

**Zeitpunkt** donnerstags, 16.45 – 17.45 Uhr

**Termine** Kurs 1: 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 07.03., 14.03.2024 (7×)

Kurs 2: 11.04., 18.04., 25.04., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06.2024 (7×)

**Kursort** Bewegungsraum in der Hautklinik, 2. OG, Von-Esmarch-Straße 58

**Kursbeitrag** 77,00 €

**Kursleitung** Birgit Scheda-Brauer, Yoga-, Atem- und Meditations-Trainerin,  
Klangschalenpraktikerin, PHI, HP Psychologische Beraterin



## Yoga Dance

In diesem Kurs werden fließende Asanas-Abfolgen in einzelnen Blöcken aufgebaut und zum Schluss zusammengesetzt. Rhythmische Yogaübungen zu einer bestimmten Musik schließen die Stunde ab. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden verbessert. Das ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Sie entdecken, wie Atemübungen das Nervensystem und den Geist beruhigen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser mit.

- Zeitpunkt** dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr
- Termine** Kurs 1: 16.01., 30.01., 13.02., 05.03., 19.03.2024 (5×)  
Kurs 2: 09.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06.2024 (6×)
- Kursort** Turnhalle der Krankenpflege, Schmeddingstraße 56
- Kursbeitrag** Kurs 1: 60,00 €  
Kurs 2: 72,00 €
- Kursleitung** Birgit Scheda-Brauer, Yoga-, Atem- und Meditations-Trainerin,  
Klangschalenpraktikerin, PHI, HP Psychologische Beraterin

## Auszeit mit Klangschalen (Traumreise)

Gönnen Sie sich eine Stunde Auszeit und laden Sie Ihre Batterien wieder auf!

Die wundervollen Klänge der tibetanischen Klangschalen und des Gongs versetzen Sie in ein harmonisches Wohlfühl.

Im Liegen (bei Bedarf im Sitzen) können Sie sich ganz den Klängen und den Schwingungen der Klangschalen hingeben und spüren, wie Sie immer mehr loslassen können. In dem dadurch erreichbaren Entspannungszustand, dem sogenannten Alpha-Zustand, ist das Gehirn ganz besonders fokussiert und befindet sich in einem Stadium zwischen Traum und Wachsein. Besondere Texte vertiefen die Wirkung der Klänge, Körper und Geist entspannen.

Bitte kommen Sie in bequemer, warmer Kleidung und bringen eine Decke, Wasser oder Tee mit.

Im anschließenden Soundbath können Sie sich vom beruhigenden Ton der Klangschalen immer tiefer in sich selbst und in Ihre Bewusstseins Ebenen hineinsinken lassen.

- Zeitpunkt** freitags, 13.00 – 14.00 Uhr
- Termine** 19.01., 16.02., 15.03., 26.04., 17.05., 21.06.2024
- Kursort** Bewegungsraum in der Hautklinik, 2. OG, Von-Esmarch-Straße 58
- Kursbeitrag** 72,00 €
- Kursleitung** Birgit Scheda-Brauer, Yoga-, Atem- und Meditations-Trainerin,  
Klangschalenpraktikerin, PHI, HP Psychologische Beraterin

## Yoga mit Alpakas

After Work Yoga auf den Wiesen mit Alpakas. Auszeit vom Alltag! Yoga als sanfte und bewusste „Bewegungs- und Atemtechnik“ ist ein hilfreiches Instrument, um innerlich ausgeglichen zu bleiben oder wieder zu werden. Erleben Sie eine entspannende Yoga-Einheit und faszinierende Momente mit Alpakas.

Bitte bringen Sie Yogamatte, bequeme Kleidung, eine Decke und Wasser mit.

- Zeitpunkt** mittwochs, 18.45 – 20.00 Uhr (Einzelveranstaltungen)  
**Termine** 27.03., 03.04., 17.07., 24.07., 31.07.2024  
**Zeitpunkt** samstags, 11.00 – 12.15 Uhr (Einzelveranstaltungen)  
**Termine** 18.05., 08.06., 29.06.2024  
**Kursort** Nottuln, Stevern 7  
**Kursbeitrag** 17,00€ pro Veranstaltung  
**Kursleitung** Birgit Scheda-Brauer, Yoga-, Atem- und Meditations-Trainerin, Klangschalenpraktikerin, PHI, HP Psychologische Beraterin



## Klangmassage nach PHI (Einzelangebot)

Die Klangmassage schenkt Ihnen eine Zeit der Regeneration für Körper, Geist und Seele. Vibrationen der Klangschalen bringen jede Zelle in Ihrem Körper zum Schwingen. Sie erleben ein wohltuendes, entspanntes Körpergefühl. Während der Klangmassage bleiben Sie bekleidet und dürfen auf einer bequemen Liege ganz vom Alltag loslassen, um in Ihre ganzheitliche Balance zurückzukehren.

Eine Klangmassage trägt zur Gesundheitsförderung bei: Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung. Sie unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung, löst sanft Verspannungen, erleichtert das „Loslassen“ körperlich wie mental, stärkt das Selbstbewusstsein, die Kreativität und die Motivation. Zudem regt sie die Durchblutung und den Stoffwechsel an.

- Zeitpunkt** Individuell vereinbar  
**Termine** Individuell vereinbar  
**Kursort** Individuell vereinbar  
**Kursbeitrag** 60 Minuten, 55,00€  
**Kursleitung** Birgit Scheda-Brauer, Yoga-, Atem- und Meditations-Trainerin, Klangschalenpraktikerin, PHI, HP Psychologische Beraterin

Anmeldungen bitte unter [gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de](mailto:gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de).



## Grundkurs „Kompakt“ für Paare

Im „Let's dance“- Grundkurs erlernen Sie zunächst die Grundschrirte verschiedener Tänze und einige einfache, gut aussehende Figuren – ganz leicht auf jeder Party, jedem Fest oder Hochzeit anwendbar. Das Wichtigste für uns sind zuerst die „Schwoof-“ und Gebrauchstänze sowie einige Klassiker (Discofox, Langsamer Walzer, ...). Wir vermitteln Ihnen mit sehr viel Spaß und Leichtigkeit das Führen und Folgen. Ohne jegliche Vorkenntnisse führen wir alle Teilnehmende an den Tanz-Spaß heran.

- Zeitpunkt** freitags, 20.00 – 22.00 Uhr  
samstags und sonntags, 11.00 – 13.00 Uhr  
(3× 120 Minuten inkl. Pause)
- Termine** 01.03. – 03.03.2024
- Kursort** Turnhalle der Krankenpflegeschule, Schmeddingstrasse 56
- Kursbeitrag** 65,00€ pro Person
- Kursleitung** Stefan Haarstick, ADTV-Tanzlehrer, Fitness-Manager und Personal-Trainer



## Lindy Hop Basic Grundkurs – der Ursprung vom Swing

Lindy Hop ist ein Tanzstil, der in den frühen 1930er Jahren in den USA aufkam und als Vorläufer der Tänze Jive, Boogie-Woogie und des akrobatischen Rock'n Roll gilt. Er gilt als der ursprüngliche Swing-Tanz. Spaß und Lebensfreude sind garantiert. Im Grundkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse!

- Termine** 08.03. – 10.03.2024 (3× 120 Minuten inkl. Pause)
- Zeitpunkt** freitags, 20.00 – 22.00 Uhr  
samstags und sonntags, 11.00 – 13.00 Uhr
- Kursort** Turnhalle der Krankenpflegeschule, Schmeddingstrasse 56
- Kursbeitrag** 65,00€ pro Person
- Kursleitung** Stefan Haarstick, ADTV-Tanzlehrer, Fitness-Manager/ Personal-Trainer



## Discofox Kompaktkurs für Paare

- Termine** 16.02. – 18.02.2024 (3× 120 Minuten inkl. Pause)
- Zeitpunkt** freitags, 20.00 – 22.00 Uhr  
samstags und sonntags, 11.00 – 13.00 Uhr
- Kursort** Turnhalle der Krankenpflegeschule, Schmeddingstrasse 56
- Kursbeitrag** 65,00€ pro Person
- Kursleitung** Stefan Haarstick, ADTV-Tanzlehrer, Fitness-Manager/ Personal-Trainer

## Grundkurs Paare

In unserem Let's Dance Grundkurs erlernen Sie zunächst die Grundschrirte verschiedener Tänze und erste einfache Figuren. Ganz leicht auf jeder Party, jedem Fest oder jeder Hochzeit anwendbar. Das Wichtigste für uns sind zuerst die „Schwoof-“ und Gebrauchstänze sowie einige Klassiker. Wir vermitteln Ihnen mit sehr viel Spaß und Leichtigkeit das Führen und Folgen. Ohne jegliche Vorkenntnisse führen wir alle an den Tanz Spaß heran.

- Termine** 16.01. – 05.03.2024 (8x 75 Minuten)  
**Zeitpunkt** dienstags, 19.00 – 20.15 Uhr  
**Kursort** Turnhalle der Krankenpflegeschule, Schmeddingstrasse 56  
**Kursbeitrag** 75,00€ pro Person  
**Kursleitung** Stefan Haarstick, ADTV-Tanzlehrer, Fitness-Manager/ Personal-Trainer

Für alle Tanzkurse gilt: Teilnehmen können Mitarbeitende sowie deren Begleitpersonen!



## Salsa Cubana

Das Gefühl, in der Karibik zu sein – rhythmisch, spielerisch, lebendig! Der professionelle Tänzer Wadner Almeida hat mehr als 20 Jahre Erfahrung und bringt Ihnen in seiner besonderen kubanischen Art viele Schritte und Figuren des kubanischen Stils des Salsa bei. Im Vordergrund steht der Spaß beim Tanzen. Wadner kündigt an: „Sie werden nicht mehr aufhören wollen, zu tanzen“.

Sowohl Personen mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.  
Eine Begleitperson ist nicht erforderlich.

- Zeitpunkt** freitags, 17.30 – 19.00 Uhr  
**Termine** Kurs 1: 05.01. – 09.02.2024 (6x)  
Kurs 2: 16.02. – 22.03.2024 (6x)  
Kurs 3: 05.04. – 10.05.2024 (6x)  
Kurs 4: 17.05. – 21.06.2024 (6x)  
**Kursort** Turnhalle der Psychiatrie, Albert-Schweitzer-Campus 1  
**Kursbeitrag** 55,00€ pro Kurs/Person  
**Kursleitung** Wadner Almeida Lago, professioneller Tanzlehrer



## Fitness für alle – Zirkeltraining

Für Menschen, die Ausdauer, Kreislauf und Körpergleichgewicht stärken möchten: Dieses Programm bietet eine individuelle Unterstützung zum Erreichen eigener sportlicher Ziele – egal mit welchem Level an Erfahrung und Trainingsstand Sie beginnen. Kettlebells und Hanteltraining, Terrabänder, Aerobic und Gymnastikbälle sowie das eigene Körpergewicht kommen zum Einsatz. Gepaart mit einem Cardiotraining sowie dem klassischen Kräftigungsprogramm „Bauch, Beine, Po“, bietet dieses Training viel Abwechslung. Der Kurs ist bekannt für seine lustige und gute Atmosphäre.

**Zeitpunkt** montags, 17.00 – 18.20 Uhr (je 7x)

**Termine** Kurs 1: 08.01. – 12.02.2024  
Kurs 2: 04.03. – 15.04.2024 (außer 01.04.2024)  
Kurs 3: 22.04. – 03.06.2024  
Kurs 4: 17.06. – 22.07.2024

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

**Kursbeitrag** 60,00 € pro Kurs/Person

**Kursleitung** Karlton Powell  
Personal-Trainer, Physical Training Instructor, Close Protection Operative

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Wasser mit.



## Aikido – der Weg der harmonischen Kräfte

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, in der es keinen Wettkampf gibt. Durch Ausweich- und Drehbewegungen wird die Bewegungsenergie eines Angriffs umgelenkt und zurückgeführt. Die Bewegung wird mit einer Wurf- oder Haltetechnik beendet. Aikido ist eine defensive Kampfkunst, die versucht, Aggression zu kontrollieren ohne Verletzungen zuzufügen.



Aikido kann von allen Personen erlernt werden, egal welchen Alters, Geschlechts und unabhängig von der körperlichen Verfassung. Wichtig für diese gewaltfreie Form der Selbstverteidigung sind die Lockerheit des Körpers, das Fließen der Atemkraft und die Gelassenheit des Geistes. Trainiert wird paarweise in gleichmäßigem Wechsel. Paarweise wird eine fließende und harmonische Bewegung erarbeitet. Möglich wird dies durch eine spezielle Fallschule, die eine dynamische Bewegung ermöglicht.

Das Training findet barfuß auf Weichbodenmatten statt. Bringen Sie bitte eine lange Trainingshose und ein langärmeliges T-Shirt mit.

**Zeitpunkt** mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr

**Termine** Kurs 1: 10.01. – 27.03.2024  
Kurs 2: 17.04. – 10.07.2024

**Kursort** Turnhalle der Krankenpflegeschule, Mehrzweckraum 4

**Kursbeitrag** 60,00 € pro Kurs/Person

**Kursleitung** Christian Kemper, 3. Dan Aikikai Deutschland  
(vom Honbu Dojo Tokio anerkannter Fachverband)

## Rauchentwöhnungskurs – in 6 Stunden vom Rauch befreit

In einem Tagesseminar (6 Stunden) lernen Sie in entspannter und humorvoller Atmosphäre die Anwendung notwendiger Techniken, sich den Versuchungen des Nikotinkonsums zu entziehen und dauerhaft ein erfülltes Leben als nichtrauchende Person zu erleben.

Das ganzheitliche Konzept spricht den Körper, die Psyche und den Verstand an. In dieser einzigartigen Kombination bestätigen entsprechende Wirksamkeitsstudien die Effektivität der Techniken und Methoden.

Das Seminar findet bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt. Es ist nach den Richtlinien des Bundesverbandes der Krankenkassen anerkannt und zertifiziert. Fast alle Krankenkassen bezuschussen den Teilnehmerbeitrag von 110,00€ – zwischen 75,00–110,00€. Bitte entrichten Sie die volle Teilnahmegebühr passend in bar am Kurstag an den Dozenten. Sie erhalten am Ende des Seminars eine Krankenkassenbescheinigung und reichen diese bitte zur Erstattung bei Ihrer Krankenkasse ein. Das Unternehmen beteiligt sich an den Kosten aller Rauchentwöhnungskurse.

Der Arbeitgeber stellt zudem Teilnehmende ab 13.00 Uhr von der Arbeit frei.  
Besprechen Sie dies bitte mit dem jeweiligen Vorgesetzten.



## UKM Münster

**Zeitpunkt** donnerstags, 13.00 – 19.00 Uhr

**Termine** Kurs 1: 07.03.2024  
Kurs 2: 06.06.2024

**Kursort** Rauminformation folgt bei Anmeldung

**Eigenanteil** 110,00 € (s. Kursbeschreibung, s. Kostenübernahme Krankenkassen)

**Kursleitung** Volker Kuhlhüser,  
zertifizierter Nichtrauchertrainer

## Marienhospital Steinfurt

**Zeitpunkt** donnerstags, 13.30 – 19.30 Uhr

**Termine** Kurs 3: 14.03.2024

**Kursort** Schulungsraum Physikalische Therapie

**Eigenanteil** 110,00 € (s. Kursbeschreibung, s. Kostenübernahme Krankenkassen)

**Kursleitung** Volker Kuhlhüser,  
zertifizierter Nichtrauchertrainer



## Abwehrtraining

Zum Thema „Sicherheit am UKM“ gehört auch die Sicherheit für Mitarbeitende. Um diese zu erhöhen, bietet das UKM in Kooperation mit der Polizei Münster Seminare zur Selbstbehauptung an. In diesen drei Stunden werden interessierten Mitarbeitenden sowohl theoretisches Wissen als auch Taktiken zur Verteidigung bei einem Angriff vermittelt.

**Zeitpunkt** freitags, 14.30 – 17.30 Uhr

**Termine** Kurs 1: 01.03.2024

Kurs 2: 19.04.2024

**Kursort** Halle der Krankenpflegeschule, Schmeddingstraße 56

**Kursbeitrag** kostenfrei

**Kursleitung** Polizei Münster  
und Christian Kemper, 3. Dan Aikikai Deutschland



## Stronger Comeback (speziell für Frühsportler)

Dieses Programm richtet sich speziell an Personen, die nach einer längeren Trainingspause wieder ins Fitnesstraining zurückkehren möchten. Hierbei legen wir besonderen Wert darauf, dass das Training Spaß macht, motiviert und sicher ist. In Kleingruppen von 6 bis 10 Personen trainieren wir, damit Sie wieder in Form kommen und sich gesünder fühlen.

Die Trainingseinheiten bestehen aus einem gemeinsamen „warm up“, gefolgt von einer Übungskombination zur Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit. Den Abschluss macht ein angepasstes und forderndes Workout. Wir trainieren mit dem Körpergewicht und Kleinstequipment.

Ziel: mehr nutzbare Beweglichkeit, stärkere Muskulatur und Core-Power, verbessertes Wohlbefinden und Herz-Kreislaufsystem.

**Zeitpunkt** dienstags, 07.30 Uhr

**Termine** 09.01. – 27.02.2024 (8x)

**Kursort** Bewegungsraum in  
der Hautklinik, 2. OG,  
Von-Esmarch-Straße 58

**Kursbeitrag** 65,00 €

**Kursleitung** Kai Jeffery,  
Personal Coach und  
B. Sc. Ernährungsmanagement



# Betriebssportgruppen

## Betriebssportgruppe Fußball „Hackespitze 123“

Fußball spielen, einfach nur pöhlen, trainieren, gegen andere Betriebsmannschaften antreten... hier bietet sich Gelegenheit dazu.

„Hast Du Lust mitzuspielen?“

Wir sind eine lose Truppe von 30 bis 40 Jungs, Jahrgang 60 bis 97. Zum Training schaffen es meistens genug, dass wir 7 gegen 7 spielen können. Wenn Du Bock auf mitpöhlen hast – melde Dich.“ Das kann man tun auf der Internetseite der Gruppe [www.hackespitze.de](http://www.hackespitze.de).

**Zeitpunkt** montags, 19.30 Uhr

**Ort** Sportpark Egelshove in Mecklenbeck (im Sommer)  
und Rummeniggehalle in Berg Fidel (im Winter)

**Kontakt** Bernd Steinmetz, T +49 251 83-45924

## Betriebssportgruppe „Speckbrett“

Das Speckbrett und Münster – das gehört zusammen! Speckbrett ist eine tennis-ähnliche Sportart, die im Münsterland beheimatet ist. Vor zwei Jahren hat sich eine nette Gruppe gebildet, die begeistert das Speckbrett geschwungen haben. Es wird Zeit, sich auf den Platz zu begeben und Spaß zu haben, mit alten und neuen Leuten. Mitzubringen sind Sportschuhe, die für Ascheplätze geeignet sind.

**Zeitpunkt** donnerstags, 17.00 – 19.00 Uhr

**Termin** Mai bis Oktober 2024

**Kursort** Sentruper Höhe, Speckbrett-Ascheplätze

**Kursbeitrag** ca. 15,00 € Platzgebühr, abhängig von der Zahl der Teilnehmenden, für Mai bis Oktober 2024

**Kursleitung** offene Speckbrett-Runde unter der Leitung von Florian Schoppe

# Anmeldung

Name, Vorname

Anschrift dienstlich

Telefon mobil

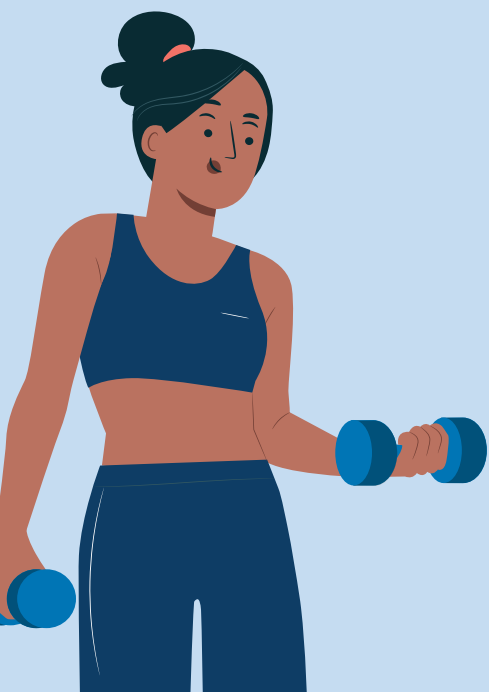
E-Mail

Ich habe Interesse an folgenden Gesundheitsangeboten – bitte kontaktieren Sie mich:

- Ernährungsberatung
- Rückentraining vor Ort
- Klangmassage
- Betriebssportgruppe „Fußball“
- Betriebssportgruppe „Speckbrett“

Anmeldung Kurse:

- Clever ernähren im Schichtbetrieb  Kurs 1  Kurs 2  Kurs 3  Kurs 4
- Resilienztraining  Kurs 1
- Hatha Yoga  Kurs 1  Kurs 2  Kurs 3
- Kraftvolles Yoga  Kurs 1  Kurs 2
- Yoga Meditation & Soundbath  Kurs 1  Kurs 2
- Yoga Dance  Kurs 1  Kurs 2
- Auszeit mit Klangschalen  Kurs 1
- Yoga mit Alpakas, mittwochs  Kurs 1  Kurs 2  Kurs 3  Kurs 4  Kurs 5
- Yoga mit Alpakas, samstags  Kurs 1  Kurs 2  Kurs 3
- Grundkurs „Kompakt“ für Paare  Kurs 1
- Lindy Hop Basic Grundkurs  Kurs 1
- Discofox Kompaktkurs für Paare  Kurs 1
- Grundkurs Paare  Kurs 1
- Salsa Cubana  Kurs 1  Kurs 2  Kurs 3  Kurs 4
- Fitness für alle – Zirkeltraining  Kurs 1  Kurs 2  Kurs 3  Kurs 4
- Aikido  Kurs 1  Kurs 2
- Rauchentwöhnungskurs Münster  Kurs 1  Kurs 2
- Rauchentwöhnungskurs Steinfurt  Kurs 3
- Abwehrtraining  Kurs 1  Kurs 2
- Stronger Comeback  Kurs 1



## Anmeldung

Nutzen Sie bitte für alle Kurse die innenliegende Anmeldekarte oder schicken Sie uns eine E-Mail unter Angabe Ihrer dienstlichen und/oder privaten Mailadresse an

[gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de](mailto:gesundheitsfoerderung@ukmuenster.de)

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Bestätigung. Die freien Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.



## HAUSPOST

Nicole Friskovec  
Universitätsklinikum Münster

Betriebliche Gesundheitsförderung

Arbeitsmedizinischer und  
Sicherheitstechnischer Dienst