



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
HEIDELBERG

# FIT IM KLINIKUM PROGRAMM SOMMER 2025



## LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

BGM goes digital! Mit einer eigenen App und einem neuen Anmeldevorgang gibt es nun sowohl eine Vielzahl kostenloser digitaler Angebote, die an jedem Ort und zu jeder Zeit auch außerhalb des Klinikums abrufbar sind und wir vereinfachen den Anmeldeprozess zu den Kursen.

Um jederzeit auf dem aktuellen 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

## SOMMER KOMPAKT

### KURSZEITRAUM

28. April bis 1. August 2025

## WEITERE ANGEBOTE

ALLE BGM-ANGEBOTE SIND HIER ZU FINDEN:

[klinikum.uni-heidelberg.de/bgm/bgm-angebote](https://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/G93jCFLZLU](https://huma.one/G93jCFLZLU)



## 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](https://account.humanoo.com/cal/1626Cce7MHPrgE)



## KURSE & WORKSHOPS IM SOMMER 2025

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

### SPECIAL

1. April – 31. August: Livefresh-Saftkur zur Entlastung des Körpers (3, 5 oder 7 Tage)

### JEDERZEIT

10er Karte Yoga, Michaels Yogastudio  
(Kauf: siehe Text auf der Rückseite)

## TAGESKURSE/EVENTS

- Verschiedene Termine: Stand Up Paddeln (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)
- Verschiedene Termine: SUP-Yoga (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)
- Verschiedene Termine: Windsurfen (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)

### DIENSTAG

- 17:45-19:15 Uhr: Wim Hof Atemsessions (29.04.-22.07., 14-tägig zur Auswahl), INF 105 (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)
- Event 2544: 17:30-19:00 Uhr: Kanu (20.05.), Neckar

### MITTWOCH

- Event 2535: 18:00-20:30 Uhr: Ayurveda Küchenparty „Klosterküche“ (04.06.), Kochwerkstatt Heppenheim
- Event 2536: 18:00-20:30 Uhr: Ayurveda HautNah (25.06.), Kochwerkstatt Heppenheim

### FREITAG

- Event 2533: 17:00-18:30 Uhr: Alpaka-Wanderung (13.06.), Alpakafarm Ziegelhausen

### SAMSTAG

- Event 2555: 10:00-13:00 Uhr: Wildkräuter-Spaziergang (10.05.), Umliegender Wald
- Event 2534: 11:00-13:00 Uhr: Faszination Alpaka (10.05.), Alpakafarm Ziegelhausen
- Event 2539: 10:00-13:00 Uhr: Bouldern (28.06.), Boulderhaus
- Event 2540: 10:00-13:00 Uhr: Bouldern (05.07.), Boulderhaus

- Event 2532: 11:30-14:30 Uhr: Achtsamkeits-Spaziergang (12.07.), Dossenheim

### 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)
- Event 2546: 10:00-14:00 Uhr: (E-)Mountainbike Sunday (25.05.), Königstuhl (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)
- Event 2547: 10:00-14:00 Uhr: (E-)Mountainbike Sunday (01.06.), Königstuhl (Anmeldung: siehe Text auf der Rückseite)

## KURSE

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

### MONTAG

- Kurs 2568: 12:15-12:45 Uhr: Dynamic Yoga in der Mittagspause (28.04.-21.07.), Orthopädie
- Kurs 2556: 16:00-17:15 Uhr: World Jumping® (05.05.-28.07.), INF 105
- Kurs 2562: 16:30-18:00 Uhr: Rücken yoga (28.04.-14.07.), Michaels Yoga-Studio
- Kurs 2541: 17:30-18:30 Uhr: Fasziens-Zirkel (05.05.-28.07.), INF 105

### DIENSTAG

- Kurs 2543: 16:15-17:00 Uhr: Hula Hoop (20.05.-29.07.), INF 105
- Kurs 2550: 16:30-17:30 Uhr: Qigong (29.04.-17.06.), Garten INF 105
- Kurs 2569: 16:30-17:45 Uhr: Yogilates (29.04.-22.07.), TK Kraepelin
- Kurs 2564: 16:30-18:00 Uhr: Stretch & Relax Yoga (29.04.-15.07.), Michaels Yoga-Studio

- Kurs 2561: 17:15-18:15 Uhr: Power Yoga (20.05.-29.07.), INF 105
- Kurs 2554: 17:50-19:05 Uhr: RückenFit (29.04.-22.07.), KBT

### MITTWOCH

- Kurs 2548: 15:30-16:30 Uhr: Outdoor Fitness (30.04.-23.07.), Garten INF 105
- Kurs 2537: 16:00-17:00 Uhr: Badminton (07.05.-23.07.), SoccArena Sportzentrum Süd
- Kurs 2559: 16:15-17:15 Uhr: Bauch & Rücken Yoga (21.05.-30.07.), INF 105
- Kurs 2563: 16:30-18:00 Uhr: Rücken yoga (30.04.-23.07.), Bewegungstherapiezentrum Psychiatrie
- Kurs 2566: 16:30-18:00 Uhr: Yoga (07.05.-16.07.), Sporthalle Orthopädie
- Kurs 2549: 16:45-18:00 Uhr: Pilates (30.04.-23.07.), INF 105
- Kurs 2538: 17:00-18:00 Uhr: Badminton (07.05.-23.07.), SoccArena Sportzentrum Süd
- Kurs 2565: 17:45-19:00 Uhr: Outdoor-Yoga (30.04.-02.07.), Garten INF 105
- Kurs 2542: 18:05-19:20 Uhr: Functional Training (30.04.-23.07.), INF 105

### DONNERSTAG

- Kurs 2567: 12:00-12:30 Uhr: Yoga in der Mittagspause (15.05.-31.07.), INF 105
- Kurs 2553: 12:40-13:10 Uhr: RückenFit in der Mittagspause (15.05.-31.07.), INF 105
- Kurs 2551: 16:30-17:30 Uhr: Rope Flow Beginner (08.05.-24.07.), Garten INF 105
- Kurs 2552: 17:30-18:30 Uhr: Rope Flow Advanced (08.05.-24.07.), Garten INF 105
- Kurs 2560: 17:00-18:30 Uhr: Feierabendyoga (08.05.-24.07.), Michaels Yoga-Studio
- Kurs 2557: 17:30-18:45 Uhr: World Jumping® (08.05.-31.07.), INF 105

### FREITAG

- Kurs 2545: 17:00-18:30 Uhr: Krav Maga (09.05.-25.07.), INF 105

WORKSHOP

ERNÄHRUNG

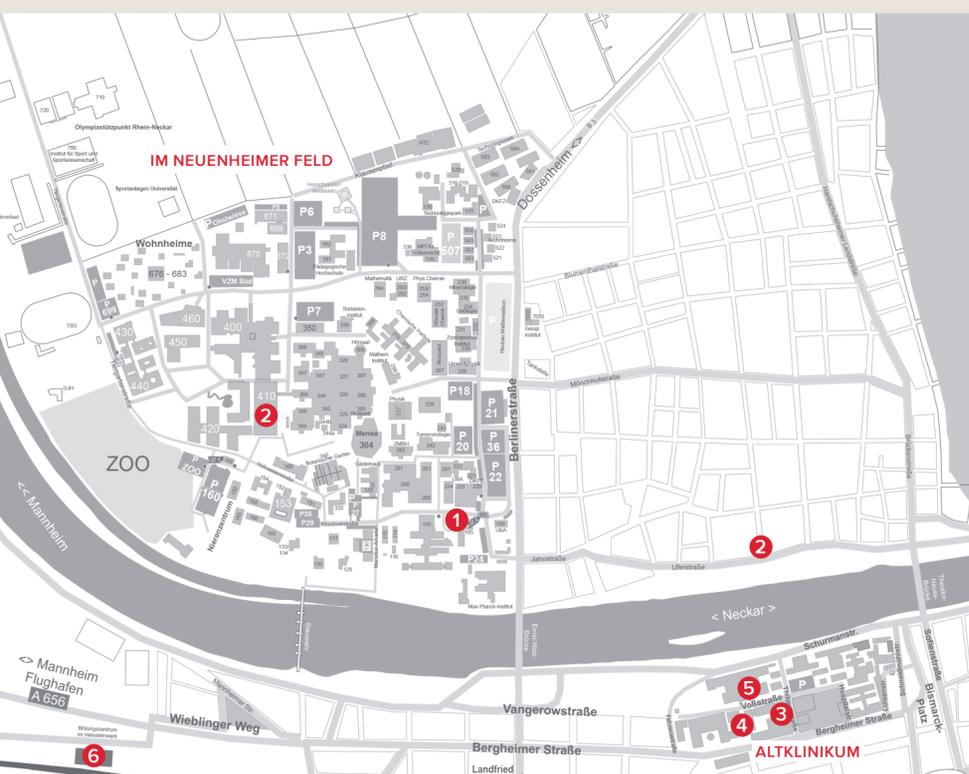
ENTSPANNUNG

OUTDOOR

HERZ-KREISLAUF-AUSDAUERTRAINING

KRAFT UND FUNKTIONALITÄT

MENTALE FITNESS



### IM NEUENHEIMER FELD

- 1 INF 105
- 2 Treffpunkt Kanu

### ALTKLINIKUM

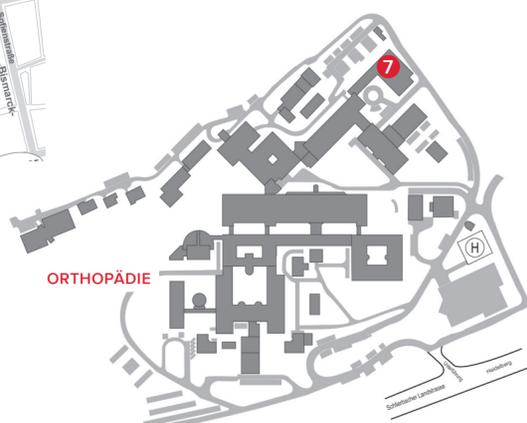
- 3 TK Kraepelin
- 4 KBT
- 5 Bewegungsraum Psychiatrie

### AFG

- 6 Wieblinger Weg 19

### ORTHOPÄDIE

- 7 Sporthalle



## 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 Teilnehmer**  
– **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 der Yoga -und Qi Gongpraxis unterstreichen das Ankommen in der eigenen Präsenz.

**Dauer:** 3 Stunden  
**Leitung:** Beate  
**Gebühr:** 15,00 €

**BAUCH & RÜCKEN YOGA**

Erleben Sie eine unvergessliche Wanderung mit den faszinierenden Alpakas. Lassen Sie sich ganz auf die Tiere ein und nehmen Sie diese einzigartige Erfahrung mit zurück in Ihren Alltag. Für angemessene Kleidung und festes Schuhwerk hat jede/r TeilnehmerIn selbst zu sorgen. Die Wanderungen finden bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit statt außer bei starkem Unwetter und extremer Hitze.

**Dauer:** 1,5 Stunden  
**Leitung:** Alpakafarm Hirtenaue  
**Gebühr:** 30,00 €

**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 HAUTNAH**

In diesem kulinarischen Haut-Workshop dreht sich alles um natürliche Pflege, die so rein ist, dass man sie essen könnte. Gemeinsam werden einfache, alltagstaugliche Rezepte hergestellt, die mit pflegenden Ölen, Kräutern und nährstoffreichen Zutaten von Innen und Außen für Wohlbefinden sorgen. Keine komplizierten Inhaltsstoffe, nur pure Natur!  
**Dauer:** 2,5 Stunden  
**Leitung:** Volker  
**Gebühr:** 60 € (bar vor Ort zu bezahlen)

**AYURVEDA KÜCHENPARTY**

Unter dem Motto „Klosterküche neu entdeckt“ lädt Volker Mehl zur Küchenparty ein. Gemeinsam tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen Klosterrezepte, die mit einfachen, aber kraftvollen Zutaten bis heute begeistern. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend mit würzigen Kräutern, regionalen Zutaten und spannenden Aromen. Na-

türlich kommen auch allgemeine Infos zur ayurvedischen Ernährung nicht zu kurz.

**Dauer:** 2,5 Stunden  
**Leitung:** Volker  
**Gebühr:** 60 € (bar vor Ort zu bezahlen)

**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.

**Dauer:** 12 x 60 Minuten  
**Leitung:** Martino  
**Gebühr:** 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 (kein Kurs am 18.06., 25.06., 02.07.)  
**Leitung:** Beate  
**Gebühr:** 55,00 €

**BOULDERN**

Rätsellösen mit dem Körper. Entdecken Sie das intuitive Klettergefühl beim Bouldern. Vermittelt werden Grundlagen zum Greifen, Treten und Fallen sowie spezifische Bewegungstechniken und generelle Sicherheitsaspekte.

**Dauer:** 3 Stunden (Bei Buchung beider Termine werden in der zweiten Einheit fortgeschrittene Techniken gezeigt)  
**Leitung:** Maya  
**Gebühr:** 35 €/Termin (inklusive Leihschuhen und Tageskarte -> man kann also im Anschluss noch weiter trainieren)

**Dauer:** 1,5 Stunden  
**Leitung:** Lino  
**Gebühr:** 20,00 €

**DYNAMIC YOGA IN DER MITTAGSPAUSE**

Dynamic Yoga steht für mehr Freiheit, durch intelligente, sicher ausgeführte und bewusste Bewegungsmuster. Diese Yogaform wurde von einer Physiotherapeutin namens Lara Heimann aus den USA entwickelt und spricht die durch den modernen Lebensstil entstehenden körperlichen Defizite an. Dynamic Yoga basiert auf den drei Prinzipien der Physiologie, Kinesiologie und Neurologie und ist eine intensive Bewegungserfahrung, die durch zielführende Bewegungen systematisch Kompensationsmuster und Fehlhaltungen auflöst.  
**Dauer:** 10 x 30 Minuten (kein Kurs vom 09.-23.06.)  
**Leitung:** Hadije  
**Gebühr:** 35,00 €

**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.

**Dauer:** 10 x 60 Minuten (kein Kurs am 26.05., 09.06. und 07.07.)  
**Leitung:** Franci  
**Gebühr:** 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.

**Dauer:** 12x 90 Minuten (für die Feiertage werden Ausweichtermine angeboten)  
**Leitung:** Michael  
**Gebühr:** 80,00 €

**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. Powern Sie sich zu Musik aus, um anschließend entspannt in den Feierabend zu starten. Die Übungen können an jedes Fitnesslevel angepasst werden.

**Dauer:** 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 11.06.)  
**Leitung:** Daniela  
**Gebühr:** 80,00 €

**HULA HOOP**

In diesem Kurs wird Hula-Hoop Fitness mit Entspannungsübungen kombiniert. Es gibt verschiedenste Übungen mit und ohne Reifen und somit ein Training für den gesamten Körper.  
**Dauer:** 8 x 45 Minuten (kein Kurs am 17.06., 24.06., und 01.07.)  
**Leitung:** Beate  
**Gebühr:** 55,00 €

**KANU**

Erlernen Sie die Basics des Paddelns auf dem Neckar. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Sie benötigen lediglich bequeme Kleidung, die sich nicht stark mit Wasser vollsaugt und Wechselkleidung.  
**Dauer:** 3 Stunden  
**Leitung:** Lino  
**Gebühr:** 20,00 €

**KRAV MAGA**

Im Krav Maga erwartet Sie ein intensives Ganzkörpertraining, das Sie auf körperliche Herausforderungen und Kampfsituationen vorbereitet. Die Erlernen Schlag-, Tritt- und effektive Abwehrtechniken.

**Dauer:** 12 x 90 Minuten  
**Leitung:** Andi  
**Gebühr:** 150,00 €

**UKHD-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

**(E-)MOUNTAINBIKE SUNDAY**

Dieser Vormittag bietet eine Trainings-Session mit einer Fahrtechnik-Tour über verschiedene Trails des Heidelberger Königsstuhls. Die Tour ist sowohl für „normale“ als auch für E-Mountainbikes geeignet. Hier können Sie die Touren buchen: [Ridingstyle Touren Uni-Klinikum \(funnelcockpit.com\)](#)  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Leitung:** Fabian  
**Gebühr:** 99,00 €

### OUTDOOR FITNESS

In diesem Kurs erwarten Sie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aus dem Functional Training, Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie Ausdauer-Übungen für das Herz-Kreislauf Systems.

**Dauer:** 12 x 60 Minuten (kein Kurs am 11.06.)  
**Leitung:** Daniela  
**Gebühr:** 80,00 €

**OUTDOOR-YOGA**

Hatha-Yoga in der Natur. Im Fit im Klinikum Garten trainieren Sie Körper und Geist für den Start in einen entspannten Abend.

**Dauer:** 8 x 75 Minuten (kein Kurs am 11. und 18.06.)  
**Leitung:** Kathi  
**Gebühr:** 55,00 €

**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.

**Dauer:** 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 11.06.)  
**Leitung:** Daniela  
**Gebühr:** 68,00 €

**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 (kein Kurs am 17.06., 24.06., 01.07.)  
**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. Die Übungen bestehen aus sanften Atmungs-, 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 „Springseil“, sondern als Schwungelement genutzt.

**Dauer:** 10 x 60 Minuten (kein Kurs am 29.05. und 19.06.)  
**Leitung:** Chris  
**Gebühr:** 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.

**Dauer:** 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 10.06.)  
**Leitung:** Daniela  
**Gebühr:** 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.  
**Dauer:** 8 x 30 Minuten (kein Kurs am 29.05., 19.06., 26.06. und 03.07.)  
**Leitung:** Beate  
**Gebühr:** 30,00 €

**RÜCKENYOGA**

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.

**Dauer:** 12 x 90 Minuten (Ausweichangebot für den Feiertag im Montagskurs, Mittwochs kein Kurs am 18.06.)  
**Leitung:** Caro  
**Gebühr:** 67,00 €

**SAFTKUR**

Entlasten Sie Ihren Körper auf Basis wissenschaftlicher Ergebnisse und gelangen zu einem gesünderen Ich und einer bewussteren Lebensweise. Bestellen können Sie die Saftkur hier: [LiveFresh Saftkur](#): Dein Reset mit kaltgepressten Säften. Mit dem Code: UKHDFresh bekommen Sie 15% Rabatt auf den regulären Preis  
**Dauer:** 3, 5 oder 7 Tage

**STAND UP PADDELN**

In diesem Kurs trainieren Sie sowohl die Ausdauer als auch die Rumpfkraft. Sie lernen die Basics des Stand-Up Paddelns und bekommen die VDWS SUP Safety Lizenz, die Sie künftig dazu berechtigt überall SUPs auszuliehen. Anmeldung direkt beim Veranstalter unter: [Surf + SUP Center - SUP Kurse - Einsteiger](#)  
**Dauer:** 2,5 Stunden  
**Leitung:** Eveline  
**Gebühr:** 59 € (inklusive Material)

**STRETCH & 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.  
**Dauer:** 12 x 90 Minuten  
**Leitung:** Michael  
**Gebühr:** 80,00 €

**SUP-YOGA**

Die perfekte Verbindung der Vorteile von Yoga und Stand Up Paddeln. Im Einklang mit dem Atem werden Körper und Board zur Einheit. Anmeldung direkt beim Veranstalter unter: [Surf + SUP Center - SUP Yoga - Kurstermine](#)

**Dauer:** 90 Minuten  
**Leitung:** Jasmin  
**Gebühr:** Einzeln: 27 €; 5er-Karte: 125 € (inklusive Material)

**WILDKRÄUTER-SPAZIERGANG**

Bei einem gemeinsamen Spaziergang durchs Grüne entdecken und sammeln Sie essbare Wildkräuter. Außerdem werden die Grundlagen des Kräutersammelns sowie Wirkweisen und Rezeptideen besprochen.  
**Dauer:** 3 Stunden  
**Leitung:** Maya  
**Gebühr:** 15 €

**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:** 15,00 € 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. [Anmeldungen per Mail oder telefonisch an: vitalicewithkatja@gmail.com oder 0173-9279679](#). Bei der Anmeldung bitte die Zugehörigkeit zum UKHD angeben.  
**Dauer:** ca. 6 Stunden  
**Leitung:** Katja  
**Gebühr:** 109,00 € (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. [Anmeldungen per Mail oder telefonisch 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)

**WINDSURFEN**

In diesem Kurs lernen Sie die Basics des Windsurfens in Theorie und Praxis. Es ist möglich, den Kurs mit dem VDWS Grundschein abzuschließen. [Anmeldung direkt beim Veranstalter unter: Surf+Sup Center - Windsurfkurse](#).  
**Dauer:** 2 x 7 Stunden  
**Leitung:** Eveline  
**Gebühr:** 169,00 € (inklusive Material)

**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 gelenk-

schonende Art wie es sonst nicht 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.

**Dauer:** 10 x 75 Minuten (inklusive Auf- und Abbau; kein Kurs am Mo, 26.05., 09.06., 07.07. und Do, 29.05., 19.06. und 10.07.)  
**Leitung:** Franci  
**Gebühr:** 55,00 €

**YOGA 10ER-KARTEN**

Im Schichtdienst oder bei vielseitigen privaten Terminen ist es nicht immer einfach, sich auf einen Kurstag 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](mailto:FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de)  
**Gebühr:** 67,00 €

**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.

**Dauer:** 8 x 90 Minuten (kein Kurs vom 28.05.-11.06.)  
**Leitung:** Silke  
**Gebühr:** 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.

**Dauer:** 8 x 30 Minuten (kein Kurs am 29.05., 19.06. und 03.07.)  
**Leitung:** Beate  
**Gebühr:** 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.  
**Dauer:** 12 x 75 Minuten (kein Kurs am 10.06.)  
**Leitung:** Daniela  
**Gebühr:** 80,00 €