



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG



FIT IM KLINIKUM PROGRAMM FRÜHJAHR 2025



LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

man mag es kaum glauben. Wir sind 20 geworden! Und ziehen nach langem Warten in unsere wundervollen neuen Räumlichkeiten!

Wir freuen uns, Ihnen zum Jubiläum von Fit im Klinikum für das Frühjahr wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können.

Um jederzeit auf dem aktuellen Stand zu unseren Angeboten und Veranstaltungen zu bleiben, möchten wir Ihnen außerdem unseren Infokanal „Fit, gesund & sicher“ in der myUKHD-App, unseren News-letter 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. Für alle anderen Angebote stellen wir auf Anfrage natürlich auch gerne Bescheinigungen aus.

Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen!

IHR FIT IM KLINIKUM TEAM

FRÜHJAHR KOMPAKT

KURSZEITRAUM

20. Januar bis 11. April 2025

KURSE & WORKSHOPS IM FRÜHJAHR 2025

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

JEDERZEIT

- Jahreslizenz für die Meditations- und Achtsamkeits-App „7Mind Plus“
- Jahreslizenz für die Schlaf-App „7Sleep“

TAGESKURSE/EVENTS

VERSCHIEDENE TERMINE

- Skilanglauf (siehe Broschürentext auf der Rückseite)
- Bildungsurlaub „Feldenkrais® – beweglich ein (Berufs-)Leben lang“ (23.03.-28.03.), Insel Reichenau Anmeldung: siehe Rückseite

MONTAG

- Event 2518: 17:00-18:30 Uhr: Wechseljahre und körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz (07.04.), Digital

DIENSTAG

- Event 2519: 17:45-19:15 Uhr: Wim Hof Atemkurs (21.01.-08.04., 14-tägig zur Auswahl), INF 105 Anmeldung: siehe Rückseite

MITTWOCH

- Event 2503: 18:30-21:30 Uhr: Ayurveda Küchenparty „Weltreise“ (12.02.), Volkers Küche (Heppenheim)

DONNERSTAG

- Event 2502: 17:00-18:30 Uhr: Alpaka-Wanderung (10.04.), Alpakafarm Ziegelhausen

SAMSTAG

- Schneeeben Skiausflug, ca. 24 Std. ab 02:00 Uhr Nachts (08.02.), Skigebiet Samnaun/Ischgl Anmeldung: siehe Rückseite
- Event 2501: 11:00-12:30 Uhr: Alpaka-Wanderung (29.03.), Alpakafarm Ziegelhausen
- Lauf-Workshop „Prepare to run“: 12:00-15:00 Uhr (zur Auswahl: 25.01., 22.02., 23.03.), Sportzentrum Schriesheim Anmeldung: siehe Rückseite

SONNTAG

- Event 2520: 10:00-16:00 Uhr: Wim Hof Grundlagenworkshop (zur Auswahl: 19.01., 09.02., 16.03.), Spechbach Anmeldung: siehe Rückseite
- Event 2521: 10:00-16:00 Uhr: Wim Hof „Power of Mind“ (zur Auswahl: 26.01., 16.02.), Spechbach Anmeldung: siehe Rückseite

KURSE

UKHD-Lauftreff: Montags von 17:30 Uhr bis open end (siehe Beschreibung in den Details)

MONTAG

- Kurs 2530: 12:15-12:45 Uhr: Dynamic Yoga in der Mittagspause (20.01.-26.03.), Orthopädie
- Kurs 2522: 16:00-17:15 Uhr: World Jumping® (20.01.-10.03.), INF 105
- Kurs 2507: 16:30-17:30 Uhr: High Intensity Intervall Training (20.01.-24.03.), INF 105
- Kurs 2505: 17:30-18:30 Uhr: Fasziens-Zirkel (20.01.-10.03.), INF 105

DIENSTAG

- Kurs 2525: 16:15-17:15 Uhr: Power Yoga (21.01.-18.03.), INF 105
- Kurs 2511: 16:30-17:30 Uhr: Qi Gong (21.01.-11.03.), INF 105
- Kurs 2531: 16:30-17:45 Uhr: Yogilates (21.01.-25.03.), KBT
- Kurs 2515: 17:50-19:05 Uhr: RückenFit (21.01.-25.03.), KBT

MITTWOCH

- Kurs 2509: 15:00-16:00 Uhr: Outdoor Fitness (22.01.-26.03.)
- Kurs 2524: 16:15-17:15 Uhr: Bauch & Rücken Yoga (22.01.-19.03.), INF 105
- Kurs 2526: 16:15-17:45 Uhr: Rückenyooga (29.01.-02.04.), AFG

- Kurs 2510: 16:30-17:45 Uhr: Pilates (22.01.-26.03.), INF 105
- Kurs 2528: 16:30-18:00 Uhr: Yoga (22.01.-02.04.), Orthopädie
- Kurs 2504: 17:00-18:00 Uhr: Badminton (29.01.-02.04.), SoccArena Sportzentrum Süd
- Kurs 2517: 17:00-18:00 Uhr: Tischtennis (29.01.-02.04.), SoccArena Sportzentrum Süd
- Kurs 2506: 17:50-19:05 Uhr: Functional Training (22.01.-26.03.), INF 105

DONNERSTAG

- Kurs 2529: 12:00-12:30 Uhr: Yoga in der Mittagspause (23.01.-20.03.), INF 105
- Kurs 2514: 12:40-13:10 Uhr: RückenFit in der Mittagspause (23.01.-20.03.), INF 105
- Kurs 2527: 16:00-17:15 Uhr: Yoga (20.02.-10.04.), INF 105
- Kurs 2512: 16:30-17:30 Uhr: Rope Flow Beginner (23.01.-03.04.), INF 105
- Kurs 2513: 17:30-18:30 Uhr: Rope Flow Advanced (23.01.-03.04.), INF 105
- Kurs 2523: 17:30-18:45 Uhr: World Jumping® (23.01.-13.03.), INF 105

FREITAG

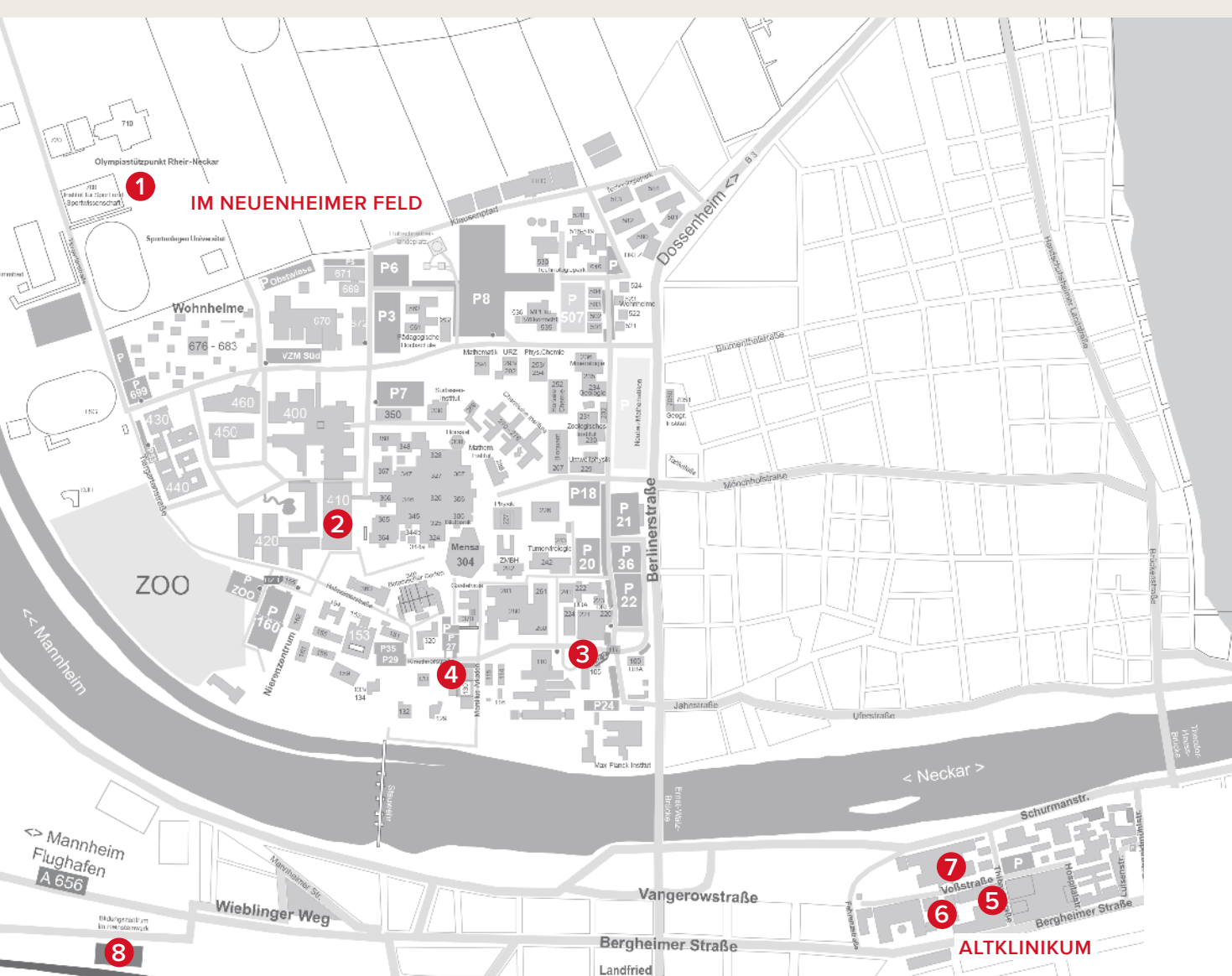
- Kurs 2508: 12:30-13:00 Uhr: Mobilisiert und entspannt ins Wochenende (24.01.-21.03.), INF 105

KURSANMELDUNGEN AN
FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de
oder telefonisch unter 38969

Bitte folgende Daten bei der Anmeldung angeben:
Name, Vorname, Alter, Telefonnummer und Mailadresse,
Beruf und Arbeitsort.
(Teilnahmebescheinigungen für die Krankenkasse werden nach Kursende per Mail versandt)
Wunschcourse nach Maß sind auf Anfrage möglich.

**Abmeldungen sind bis eine Woche vor Start kostenfrei möglich.
Danach nur noch mit triftigem Grund oder Attest!**

- WORKSHOP
- ERNÄHRUNG
- ENTSPANNUNG
- OUTDOOR
- HERZ-KREISLAUF-AUSDAUERTRAINING
- KRAFT UND FUNKTIONALITÄT
- MENTALE FITNESS



IM NEUENHEIMER FELD

- ISSW
- Medizinische Klinik
- INF 105
- Marsiliusarkaden

ALTKLINIKUM

- Lehrküchen
- KBT
- Bewegungsraum Psychiatrie

AFG

- Wieblinger Weg 19

ORTHOPÄDIE

- Sporthalle

