



**Pädagogische Hochschule  
Weingarten  
University of Education**

# **Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung Sommersemester 2025**

**Sarah Stolze**

Abteilung Liegenschaften, Bau und  
Veranstaltungsmanagement





## **„Sei stärker als deine stärkste Ausrede“**

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

wir freuen uns, Ihnen eine spannende Initiative im Rahmen unserer betrieblichen Gesundheitsförderung anzubieten, die darauf abzielt, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden zu steigern. In den kommenden Wochen laden wir Sie herzlich ein, an verschiedenen sportlichen Aktivitäten teilzunehmen, die sowohl Ihre körperliche als auch mentale Gesundheit unterstützen.

Herzliche Grüße, Sarah Stolze

# Wöchentliche Kurse\*

**Montag:** 16:30–17:30 Uhr

14.4. – 28.7.2025

**Montag:** 18:00–19:00 Uhr

14.4. – 28.7.2025

**Dienstag:** 16:00–17:00 Uhr

15.4. – 29.7.2025

**Dienstag:** 18:00– 19:15 Uhr

15.4.–29.7.2025

**Mittwoch:** 16:30–17:30 Uhr

16.4.–30.7.2025

**Donnerstag:** 19:30–20:30 Uhr

17.4.–31.7.2025

Yoga

<https://lets-meet.org/reg/11925da8fad04f33b7>  
Evi Friedel, online

Zirkeltraining

<https://lets-meet.org/reg/dceeb296e87b8a3e99>  
Isabel Conrad, online

Walking Treff

<https://lets-meet.org/reg/c4c768425d24ae8148>  
Waltraud Schaefer, Treffpunkt Sportzentrum PH

Pilates

<https://lets-meet.org/reg/91be87e8b628b34494>  
Leonie Plachtzik, Gymnastikraum (Juni und Juli nur online)

Faszientraining

<https://lets-meet.org/reg/5308f97132d6514629>  
Leonie Plachtzik, Gymnastikraum (Juni und Juli nur online)

Zirkeltraining

<https://lets-meet.org/reg/dceeb296e87b8a3e99>  
Isabel Conrad, online



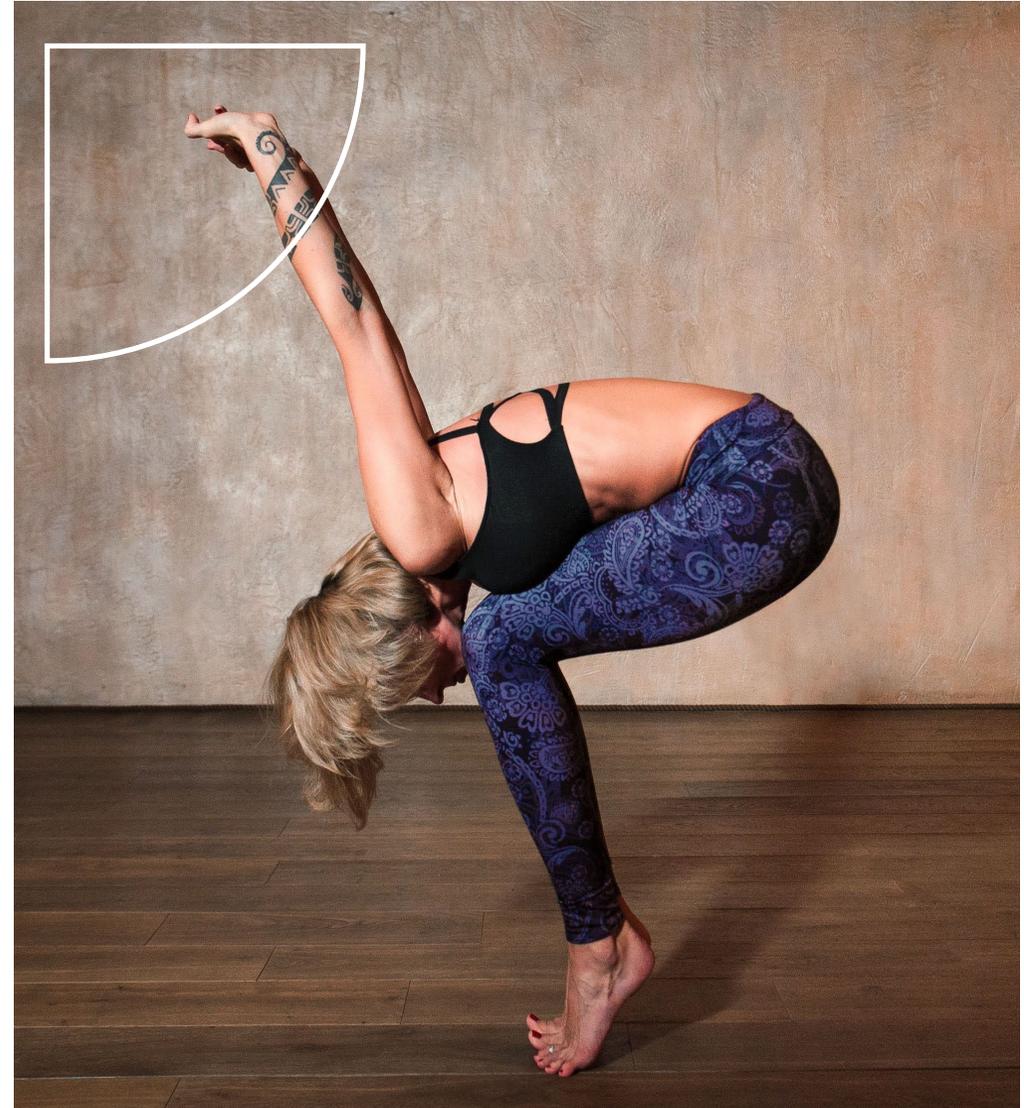
# Gesundheitstag PH Weingarten, Dienstag 15.04.2025

Ins neue Sommersemester 2025 starten wir gleich mit unserem Gesundheitstag. Hier haben Sie den ganzen Tag die Möglichkeit, sich an verschiedenen Stationen checken zu lassen.

Folgende Messungen wird es für Sie geben:

- Back Scan
- Icaros
- Körperzusammensetzung
- MMC (Mini Medical Check)
- Balance Check

Bitte melden Sie sich nachfolgend unter den angegebenen Links an und geben Sie auch an, ob Sie zeitlich flexibel oder nur am Vor- bzw. Nachmittag Zeit haben. TN Anzahl ist begrenzt.



# Gesundheitstag PH Weingarten, Dienstag 15.04.2025

## Balance Check

Gleichgewichts- und Koordinationstraining ist sinnvoll, um die tiefliegende Rückenmuskulatur zu kräftigen, die Verschaltung zwischen Gehirn und Muskulatur zu verbessern und damit u. a. Rückenbeschwerden vorzubeugen. Mit dem S3-Check lässt sich die Stabilisationsfähigkeit des Körpers schnell und einfach erfassen. Die Messwerte werden den Teilnehmer:innen erläutert und es werden mögliche Empfehlungen ausgesprochen.

Keine Anmeldung erforderlich.

Ort: Audienzsaal

## Back Scan

Der Back-Scan ist ein computergestütztes Hilfsinstrument zur Analyse und Bestimmung von Rückenform und Beweglichkeit. Das Gerät erfasst Haltung, Beweglichkeit sowie die Haltungskompetenz (Haltekraft der rückenstabilisierenden Rumpfmuskulatur)

- Check-up/Messung
- Dauer: ca. 15 Minuten pro Teilnehmer:in
- Raum S 2.26 Schlossbau

Anmeldung unter:

<https://lets-meet.org/reg/6559ee3bc75b5e84c4>

# Gesundheitstag PH Weingarten, Dienstag 15.04.2024

## Icaros

Mit dem Fitnessgerät „Icaros“ trainieren Ihre Mitarbeiter:innen gleichzeitig Körper, Geist und Koordination. Durch die geschickte Kombination von virtueller Realität mit eigenen Bewegungen bietet Icaros ein ganzheitliches Training, das mentale Fitness und physische Gesundheit spielend leicht verbindet. Die Datenbrille simuliert dabei einen Parcours per Flug. Die Steuerung erfolgt durch reine Körperkraft.

- Dauer: ca. 10 Minuten pro Teilnehmer:in
- Anmeldung unter <https://lets-meet.org/reg/ea07ade89d64c6a484>
- Ort: Montessori Studio, Schlossbau



# Gesundheitstag PH Weingarten, Dienstag 15.04.2025

## MMC (Mini Medical Check)

**Gewichts-, Blutdruck- und Cholesterinmessung.** Um den Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen, messen wir Gewicht, Blutdruck und Blutfette.

### Ärztliche Sprechstunde

Individuelle Beratung zu den gemessenen Werten, inkl. hilfreicher Tipps, um das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes zu reduzieren und die Gesundheit zu erhalten. Mögliche Risikofaktoren für chronische Erkrankungen können so frühzeitig erkannt werden.

Anmeldung unter: <https://lets-meet.org/reg/25ec20fd9b78bd9087>

Ort: Bischofszimmer, Schlossbau

## Körperzusammensetzung

Wissen Sie, wie viel Energie Sie im Schlaf verbrennen? Und welchen Muskelanteil Sie im rechten Oberarm haben? Lassen Sie sich „vermessen“ und erfahren Sie mehr über Ihren Körper und Ihre Gesundheit! Der InBody misst Grund- und Leistungsumsatz, Gewicht, BMI, Muskelmasse, Fettmasse und deren segmentale Verteilung, Anteil an Körperwasser und weitere Werte, die Aufschluss über Ihre Körperzusammensetzung geben.

Anmeldung unter: <https://lets-meet.org/reg/a0ea8a91adb8db35ab>

Ort: Senatssaal, Schlossbau

# Gesundheitsausstellung mit Vortrag

## Selbsterziehung zur körperlichen Gesundheit

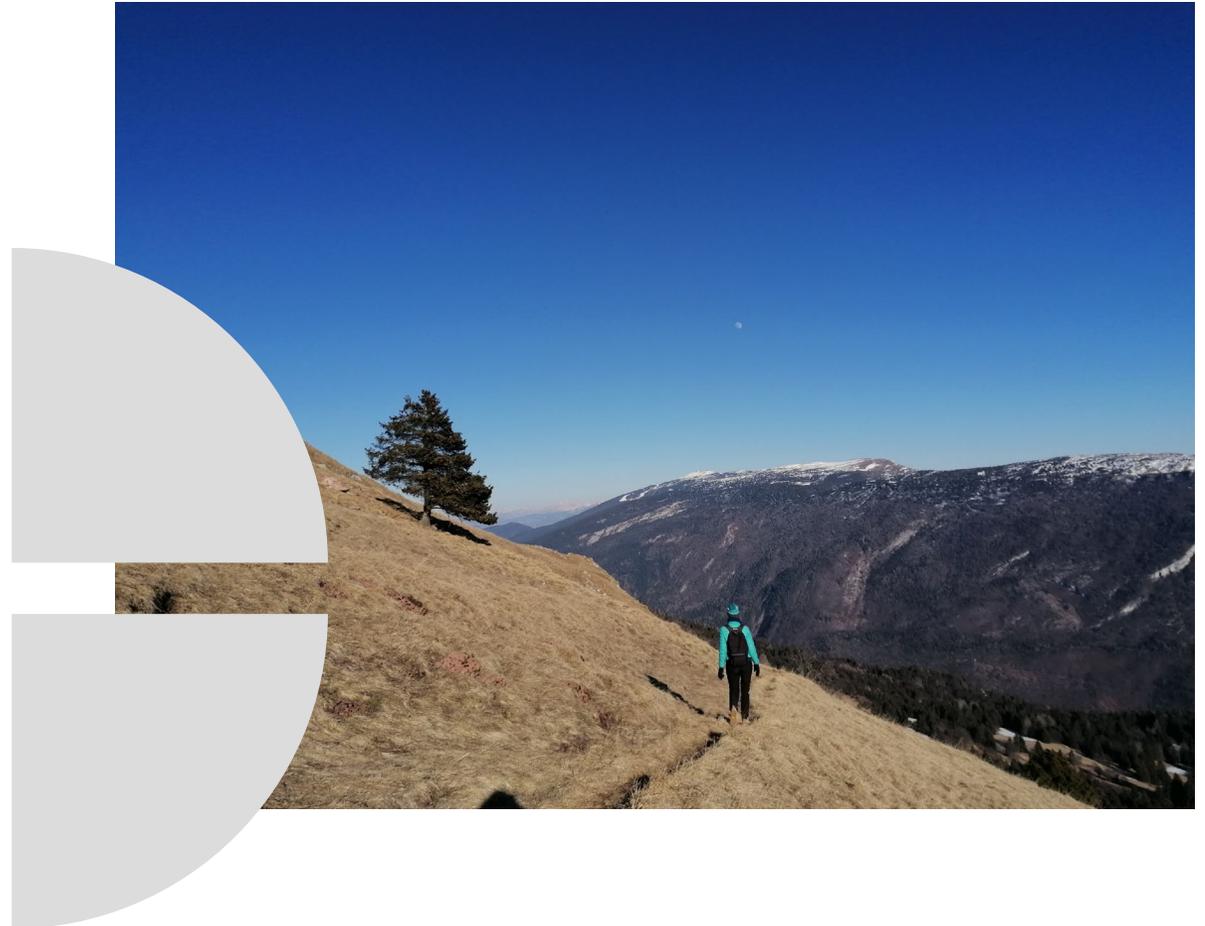
Vom 15. April bis 30. Juni dürfen wir in unserer Pausenhalle und dem EG des Schlossbaus die Gesundheitsausstellung „Selbsterziehung zur körperlichen Gesundheit“ von Myriam Bayer begrüßen. Den Ausgangspunkt bilden Ausführungen des Geistforschers Heinz Grill. Die Gesundheit wird darin als das Ergebnis vieler ineinander wirkender Faktoren gesehen. Sie ist nicht etwas, das wir passiv erhoffen können oder erlangen würden, wenn wir uns in eine Welt ohne Störeinflüsse zurückziehen. Entscheidend ist, inwieweit wir geeignete Antworten auf die Anforderungen des Lebens finden.

Ausstellungseröffnung mit Vortrag und kleinen praktischen Beispielen in der Pausenhalle am:

**Dienstag, den 15.04 von 13-14 Uhr**

Anmeldung unter: <https://lets-meet.org/reg/efb2f595235d659fdc>

Referentin: Simone Stoll Heilpraktikerin, Yoga- und Atemtherapeutin (Lebensschule für Gesundheit)



# Achtsamkeitsreihe

## Achtsamkeit – Königsweg aus dem Stress

Zahlreiche Studien zur Achtsamkeit haben erwiesen: Sie gewinnen mehr Gelassenheit, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit, verbessern Ihr Immunsystem und Ihren Nachtschlaf und können viel besser mit dem täglichen Stress umgehen. Kommen Sie in einer geführten Achtsamkeitsübung mit auf eine spannende Reise in den gegenwärtigen Augenblick.

Termine: jeweils Montags vom 28.04. – 02.06.2025  
von 13:15 – 13:30 Uhr, online

Anmeldung unter: <https://lets-meet.org/reg/11c4cf31807526c6b7>

Referentin: Christiane Petersen-Schweitzer (AOK)



# Smoothie Bar

Der Frühling ist da und mit ihm die perfekte Gelegenheit, unseren Körper mit frischen, gesunden Vitaminen zu verwöhnen! Wir laden Sie herzlich zu unserer Smoothie Bar ein – einem farbenfrohen Erlebnis für alle Sinne.

**Datum:** Dienstag, 06.05.2025

**Uhrzeit:** 10 – 14:30 Uhr

**Ort:** Audienzsaal

Kommen Sie vorbei und lassen sich von einer Vielzahl köstlicher Smoothies begeistern! Ob fruchtig, grün oder cremig – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Ernährungsberaterin Frau Nadja Ben Amor wird alles frisch für Sie zubereiten.



# Workshop

## Sozialkontakte, der Schlüssel zu einem gelungenen Leben

Aus der Resilienzforschung wissen wir, wie wichtig unsere Sozialkontakte sind für die innere Balance. Ein gutes soziales Netz ist über 4 Säulen aufgespannt. Welche das sind, erfahren Sie in diesem Workshop. Erstellen Sie sich Ihr ganz persönliches Sozialprofil und erfahren Sie, wie Sie dieses analysieren. Wir führen neben den theoretischen Inhalten auch praktische Übungen durch und reflektieren diese gemeinsam.

- Termin: Dienstag, 13.05.2025, 9:00 – 10:30 Uhr , online
- Anmeldung unter: <https://lets-meet.org/reg/2d7a52853d99c7e6cb>
- Referentin: Christiane Petersen-Schweitzer (AOK)



# Workshop

## Selbsterziehung zur körperlichen Gesundheit

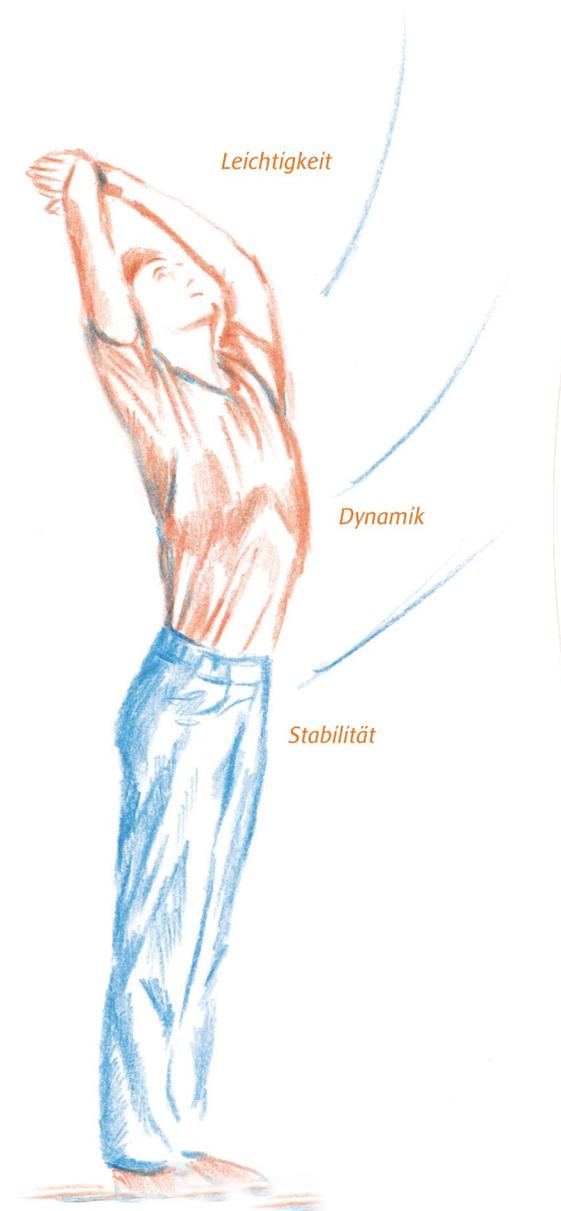
„Was tun sie bereits im Alltag für Ihre körperliche Gesundheit“ ?

Erweitertes Verständnis von Gesundheit – am Beispiel der Aufrichtung und Dreigliederung der Wirbelsäule

Einfache Körperübungen zur Unterstützung der Aufrichtedynamik der Wirbelsäule

Praktische Integration von Übungen und Inhalten im Alltag

- Termin: Mittwoch, 09. Juli von 18–20 Uhr
- Ort: Festsaal
- Anmeldung unter: <https://lets-meet.org/reg/a18e3d30464e3173c2>
- Referentin: Simone Stoll Heilpraktikerin, Yoga- und Atemtherapeutin (Lebensschule für Gesundheit)



# Dauerangebot: Psychosoziale Beratung



## EAP Mitarbeitenden- und Führungskräfteberatung

EAP steht als Abkürzung für Employee Assistance Programm und unterstützt Mitarbeitende und Führungskräfte durch eine individuelle psychosoziale Beratung und Coaching.

Es bietet einen professionellen und unabhängigen Beratungsservice via Telefon, E-Mail sowie per Videoanruf zu privaten, beruflichen, sozialen und gesundheitlichen Fragestellungen wie z.B.:

- **Gesundheit und Privates:**
- Familie und Partnerschaft
- Kinder und Erziehung
- Veränderungen in den Lebensphasen
- Pflegefallberatung
- Mentale Gesundheit
- Substanzmissbrauch/Sucht
- Psychosomatische Erkrankungen
- Überlastung und Resilienz
- Finanzielle Schwierigkeiten

- **Berufsleben:**
- Arbeitsüberlastung
- Berufliche Konflikte
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Begleitung von Change-Prozessen
- Führungsthemen
- Gesprächsführung

In Kooperation mit der ias-Gruppe: Neutral, kostenfrei, vertraulich:

Sie erhalten eine direkte telefonische Beratung oder Termine für persönliche Gespräche via Video:

Montag – Samstag 8:00 – 20:00 Uhr

Telefon 0800 5550014 (gebührenfrei)

[eap.beratung@ias-gruppe.de](mailto:eap.beratung@ias-gruppe.de)

# Dauerangebot: Kooperation mit dem KJC



- Wir bieten ein breitgefächertes **Fitness- und Kursangebot** (ca. 85 Kursstunden/ Woche) für **alle Alters- und Leistungsklassen** mit unserem **qualifizierten Trainerteam**.
- **Professionelle Geräteausstattung** der Firmen Hoist, Gym 80, Precor, Matrix, Life Fitness, Dehnzirkel von Extrafit
- **Budosportarten:** Karate, Judo, Aikido
- 3-Felder-**Beachvolleyballanlage**
- **Saunalandschaft** mit separater Damensauna

## Preisliste regulär

Premiummitgliedschaft	Jahresvertrag	79,- €/mtl.
Premiummitgliedschaft	monatl. kündbar	89,- €/mtl.
Modulmitgliedschaft Fitness	(nur Fitness u. Sauna)	59,- €/mtl.
Modulmitgliedschaft Gym	(nur Kurse u. Sauna)	59,- €/mtl.
Tageszeitmitgliedschaft	(8.30 – 16.00 Uhr)	59,- €/mtl.

## Unser Angebot für Sie

69,- €	keine Anmeldegebühr (statt 90,- €)
79,- €	keine Anmeldegebühr (statt 90,- €)
	keine Anmeldegebühr (statt 90,- €)
	keine Anmeldegebühr (statt 90,- €)
49,- €	keine Anmeldegebühr (statt 90,- €)

Unterhaltskostenbeitrag halbjährlich jeweils zum 1.1. und 1.7. 25,- €



**Bleiben Sie gesund!**



**Pädagogische Hochschule  
Weingarten  
University of Education**

**Lob, Kritik, Fragen, Anregungen?**

**Melden Sie sich gerne bei mir:**

**Sarah Stolze**

**[stolze@vw.ph-weingarten.de](mailto:stolze@vw.ph-weingarten.de)**

**0751 501-8012**



[www.ph-weingarten.de](http://www.ph-weingarten.de)

