



**Pädagogische Hochschule
Weingarten
University of Education**

Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung Wintersemester 25/26

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

06.10.25 – 30.03.2026

Montag: 18:00–19:00 Uhr

06.10.25 – 30.03.2026

Dienstag: 16:00–17:00 Uhr

07.10.25 – 31.03.2026

Dienstag: 18:00– 19:15 Uhr

07.10.25 – 31.03.2026

Mittwoch: 19:30–20:30 Uhr

08.10.25 – 01.04.2026

Yoga

<https://lets-meet.org/reg/608618758d9db57b46>
Evi Friedel, online

Zirkeltraining

<https://lets-meet.org/reg/3418824101b391d778>
Isabel Conrad, online

Walking Treff

<https://lets-meet.org/reg/c0cdfeb0d6f4be8bac>
Waltraud Schaefer, Treffpunkt Sportzentrum PH

Pilates

<https://lets-meet.org/reg/a1e13c23aa353c5c43>
Leonie Plachtzik, Gymnastikraum

Zirkeltraining

<https://lets-meet.org/reg/3418824101b391d778>
Isabel Conrad, online

Mach mal Pause – aber aktiv

Ein Online Angebot der AOK

Die Aktivpause ist eine Kurzbewegungspause am Arbeitsplatz. Der Mix aus den Dehnungs-, Koordinations- und leichten Kräftigungsübungen fördert die Konzentrationsfähigkeit und schafft einen Ausgleich zu einseitigen Arbeitsbelastungen oder dauerhaftem Sitzen. Sportbekleidung ist nicht erforderlich.

Immer mittwochs, 17.09. – 17.12.2025
von 12:30 bis 12:45 Uhr, online.

Teilnahme unter: [Hier geht es zum Zoom Meeting](#)

Kursleiter: Gesundheitsberater der AOK



Entzündungshemmend essen & leben

Ein Online Vortrag der AOK

Entzündungen können unterschiedliche Ursachen haben. Sie sollen mithilfe dieses Vortrags einen Überblick über die Auslöser bekommen und erfahren, welche unterschiedlichen Entzündungsformen es gibt.

Die richtige Ernährung kann viel dazu beitragen, Entzündungsprozesse einzudämmen. Wie das aussehen kann, sollen Sie in diesem Vortrag erfahren. Auch Veränderungen im Lebensstil können unterstützend wirken.

Termin: Donnerstag, 16.10. 11:30 – 12:15 Uhr

Infos und Anmeldung unter: [Entzündungshemmend essen & leben | AOK-Arbeitgeberservice](#)

Referentin: Birgit Krause (AOK)



Workshop: Selbsterziehung zur seelischen Gesundheit

Was kann ich für meine psychische Stabilität tun ? Wie kann ich meine Seele gesund erhalten ?

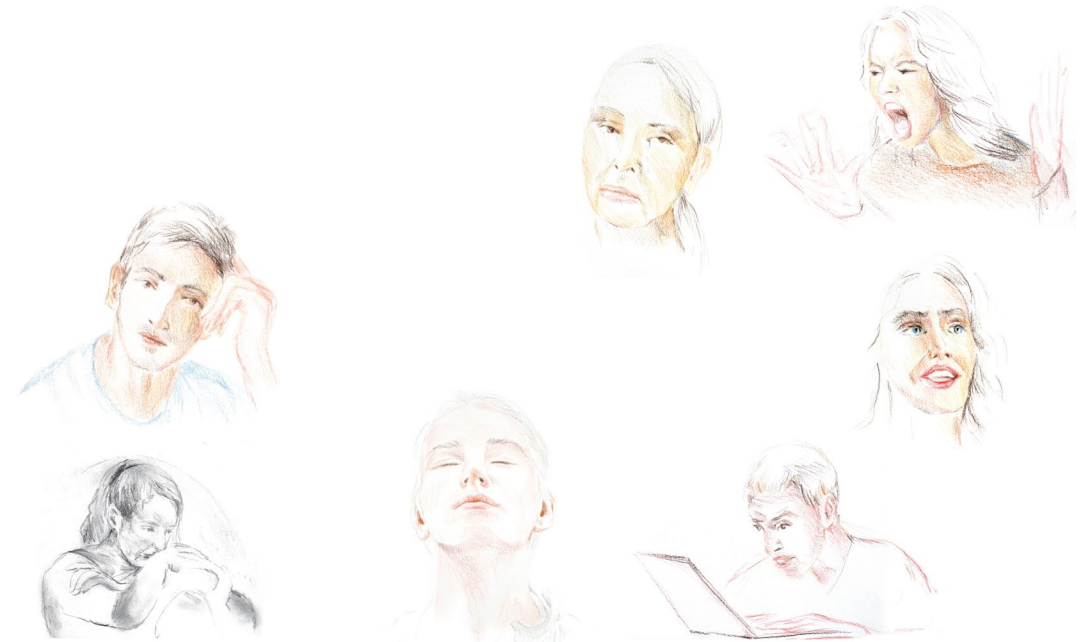
Praktische Übungen und Ansätze für den Alltag zur Entwicklung von innerer Ruhe und zur Stressprävention durch gezielte Aufmerksamkeit und bewusste Sinneslenkung.

Heranbilden eines freien Bewusstseins gegenüber isolierenden und einengenden Gefühlsstimmungen, Unruhezuständen und dem Gedankenkarussell.

Entwicklung neuer Perspektiven: Nicht Probleme sollen das Leben bestimmen, sondern mit neuen Ideen und Möglichkeiten das Leben aktiv gestalten.

Termin: Dienstag, 28. Oktober von 18–20 Uhr

- Ort: S 1.14
- Anmeldung unter: <https://lets-meet.org/reg/e9181797c790a604a4>
- Referentin: Simone Stoll Heilpraktikerin, Yoga- und Atemtherapeutin (Lebensschule für Gesundheit)



Starke Schultern, entspannter Nacken

Ein Online Kurs der AOK

Egal ob Bildschirm- oder körperliche Arbeit – unser Schulter-Nackенbereich wird in allen Fällen beansprucht und reagiert oft mit Schmerzen und Verspannungen.

In diesem Schnupperkurs liegt der Schwerpunkt in der Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit. Daneben werden Tipps zur Trainingsdurchführung und zum Alltagsverhalten vermittelt.

Datum: Dienstag, 04.11.2025

Uhrzeit: 12 – 12:45 Uhr

Infos und Anmeldung unter: [Starke Schultern, entspannter Nacken | AOK-Arbeitgeberservice](#)

Referentin: Eveline Neuberger (AOK)



Mealprep für Berufstätige – gesund und lecker vorbereitet

Ein Online Kurs der AOK

Mit wenig Aufwand leckere und gesunde Mahlzeiten vorbereiten. Ideal für alle, die im Arbeitsalltag Zeit sparen und trotzdem ausgewogen essen möchten – mit praktischen Tipps, Rezeptideen, smarter Planung ganz ohne Lebensmittelabfälle.

Datum: Mittwoch, 05.11.2025

Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Infos und Anmeldung unter: [Mealprep für Berufstätige – gesund und lecker vorbereitet | AOK-Arbeitgeberservice](#)

Referentin: Jana Steindl und Christiane Lehmann (AOK)



Have a Break, have a... healthy Life

Ein Online Vortrag der AOK

Work. Eat. Sleep. Repeat.

Für viele Menschen sieht so der Alltag aus, Pausen kommen häufig zu kurz. Die Folge: Verspannungen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Antriebslosigkeit. In diesem Vortrag lernen Sie, wie wichtig Pausen im Alltag sind und welcher Arten der Erholung zu Ihnen passen. Erweitern Sie Ihren Alltag um die Konstante: Relax.

Termin: Montag, 10.11.2025, 12:00 – 12:45 Uhr , online

Anmeldung unter: [Have a Break, have a ...healthy Life! | AOK-Arbeitgeberservice](#)

Referentin: Lydia Jungkind (AOK)



Workshop: Selbsterziehung zur sozialen Gesundheit

**Was braucht es in der heutigen Zeit für ein gesundes, verbindendes und verantwortungsvolles Miteinander ?
Welchen Einflüssen sind wir in Begegnungen ausgesetzt ?**

Eine praktische Übung zur Erkenntnisbildung und Loslösung von Mustern, Gewohnheiten, Erwartungen, Bindungen und äußeren Einflüssen.

Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten zur Ordnung des persönlichen Umfelds.

Ein erweitertes Verständnis über zwischenmenschliche Beziehungen und deren Wirkungen auf die körperliche, seelische und soziale Gesundheit.

Termin: Mittwoch, 10. Dezember von 18–20 Uhr

- Ort: S 1.14
- Anmeldung unter: <https://lets-meet.org/reg/b507643588e5171d84>
- Referentin: Simone Stoll Heilpraktikerin, Yoga- und Atemtherapeutin (Lebensschule für Gesundheit)



Gute Vorsätze umsetzen – vom Wollen zum Tun

Ein Online Vortrag der AOK

„Der gute Vorsatz ist ein Gaul, der oft gesattelt, aber selten geritten wird.“

Sie sind hoch motiviert und der gute Vorsatz ist gefasst, doch schon nach kurzer Zeit verlässt Sie die Motivation? Dann ist die Enttäuschung groß, dass man die Ziele (schon wieder) nicht erreicht hat.

Termin: Freitag, 19.12.2025, 11:00 – 11:45 Uhr , online

Anmeldung unter: [Gute Vorsätze umsetzen – vom Wollen zum Tun | AOK-Arbeitgeberservice](#)

Referentin: Eveline Weber (AOK)



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

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,- €

A close-up photograph of a person's hands rolling up a teal-colored yoga mat on a light-colored wooden floor. The person is wearing dark leggings. The mat has a textured, non-slip surface. The background is softly blurred, showing a white wall and a window with light coming through. Two white curved lines are overlaid on the image, one near the person's arm and another near the mat's edge.

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

0751 501-8012



www.ph-weingarten.de

