



**Pädagogische Hochschule
Weingarten
University of Education**

Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung Sommersemester 2026

Sarah Stolze

Dezernat III

Liegenschaften & Innerer Dienst





„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. Ab diesem Semester erhalten Sie monatsweise passende Angebote von mir.

Herzliche Grüße, Sarah Stolze

Vorschau

Firmenlauf FN am 15.07.

wir möchten in diesem Jahr gemeinsam als PH Weingarten an den Start gehen und am Firmenlauf teilnehmen.

Die attraktive Laufstrecke hat eine Länge von 5,3km und ist größtenteils flach und asphaltiert. Alle Streckenabschnitte sind barrierearm und können auch von Teilnehmer:innen mit Beeinträchtigung bewältigt werden. Es geht hier auch weniger um die sportliche Leistung, sondern mehr um den Teamspirit.

Beginn 18 Uhr.

Die PH Weingarten übernimmt die Anmeldegebühren. Teilnahme bitte unter folgendem Link, damit die Anmeldungen gesammelt vorgenommen werden können.

Anmeldung: <https://lets-meet.org/reg/aa2d64bf1d6825eaab>

Allgemeine Infos:
Home – Firmenlauf Friedrichshafen (firmenlauf-fn.de)



Wöchentliche Kurse*

Montag: 16:30–17:30 Uhr

13.04. – 27.07.2026

Montag: 17:00–18:00 Uhr

13.04. – 27.07.2026

Dienstag: 16:00–17:00 Uhr

14.04. – 28.07.2026

Dienstag: 18:00– 19:15 Uhr

14.04. – 28.07.2026

Mittwoch: 19:30–20:30 Uhr

15.04. – 29.07.2026

Donnerstag: 16:30–18:00 Uhr

16.04. – 30.07.2026

Yoga

[Hier geht es zur Yoga Anmeldung](#)
Evi Friedel, online

Zirkeltraining

[Hier geht es zur Zirkeltraining Anmeldung](#)
Isabell Conrad, Turnhalle PH Sportzentrum

Walking Treff

[Hier geht es zur Walking Anmeldung](#)
Waltraud Schaefer, Treffpunkt Sportzentrum PH

Pilates

[Hier geht es zur Pilates Anmeldung](#)
Leonie Plachtzik, Gymnastikraum

Zirkeltraining

[Hier geht es zur Zirkeltraining Anmeldung](#)
Isabell Conrad, online

Linedance

[Hier geht es zur Linedance Anmeldung](#)
Sylvia Seifert, Audienzsaal

Yoga

Yoga ist eine der ältesten philosophischen Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. In der Yogastunde streben wir nach Balance zwischen ruhigen, nach innen gerichteten und eher dynamischen kraftvollen Yogaübungen.

Mit sorgfältig ausgewählten Körper- und Atemübungen praktizieren wir rückschonend, mobilisierend und kräftigend, mit einem Schwerpunkt in jeder Stunde. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Ihre Matte mit.

Immer montags, 13.04. – 27.07.2026
von 16:30 bis 17:30 Uhr, online.

Kursleiterin: Evi Friedel

Anmeldung: <https://lets-meet.org/reg/83bb7175ddeb7a0470>



Zirkeltraining

Zirkeltraining in Form von Tabata. Alle Muskelgruppen sind bei diesem intensiven Intervalltraining im Einsatz. Kraftausdauer, Fettverbrennung und das Herz-Kreislaufsystem profitieren von dem fließenden Wechsel zwischen Belastung und Pausen.

Ein Ganzkörpertraining, aufgeteilt in 8 Blöcken mit jeweils 2 Übungen. Außer einer Sportmatte und wer gerne möchte leichten Gewichten (auch Wasserflaschen sind möglich), sind keinerlei Vorbereitungen notwendig. Das Training kann auch mit wenig Platz durchgeführt werden.

montags von 17–18 Uhr in der Turnhalle des PH Sportzentrums
mittwochs von 19:30 – 20:30 Uhr online
in der Zeit vom 13.04. – 29.07.2026

Kursleiterin: Isabell Conrad

Anmeldung: <https://lets-meet.org/reg/b84261468a148ad5c6>



Walking Treff

Der Outdoor-Sport „Walken mit oder ohne Stöcke“ ist ein tolles Workout für überall und Jedermann. Walking ist eine sanfte Ausdauersportart, die sich für Sport-Anfänger und Trainierte gleichermaßen eignet. Für manche Menschen ist das schnelle Gehen ohne Stock sogar empfehlenswerter als Nordic Walking oder Jogging. Als Mittelweg zwischen dem Spaziergehen und Joggen gehört Walking zu den schonenden, aber effektiven Ausdauersportarten – so stärkt Walken das Herz-Kreislauf-System und fördert die Fettverbrennung.

Wir werden 60 Minuten zügig walken. Das Tempo passen wir individuell an, daher für alle geeignet.

Immer dienstags, 14.04. – 27.07.2026
von 16:00 bis 17:00 Uhr, Treffpunkt: Außengelände Sportzentrum
Kursleiterin: Waltraud Schaefer

- Anmeldung: <https://lets-meet.org/reg/caaable9eaa77bb68e>



Pilates

Pilates ist ein gezieltes Ganzkörpertraining zur Kräftigung von Beckenboden, Bauch und Rücken mit dem Ziel der Stressreduktion und Resilienz. Es heißt: wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Körperhaltung.

Jede Stunde beginnt mit einer Aufwärm- und Mobilisationssequenz, gefolgt von gezielten Pilatesübungen auf der Matte. Yogaasanas, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Meditation runden das Training ab.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Ihre Matte mit.

Immer dienstags, 14.04. – 27.07.2026
von 18:00 bis 19:15 Uhr, Gymnastikraum. Kursleiterin: Leonie Plachtzik

Anmeldung: <https://lets-meet.org/reg/3b54e8fdbf170ef15b>



Linedance

Neuer wöchentlicher Kurs

Linedance ist ein Tanzsport, den wir in der Regel ohne Tanzpartnerin/ Tanzpartner also solo betreiben. Wir stehen in Reihen mit geringer Entfernung voneinander und tanzen eine gelernte Choreografie auf Musik. Die Choreografien gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Die Choreografien haben je nach Anspruch verschiedene Anzahl von Schritten. In diesem Kurs lernen wir Choreografien für Beginner (sehr leicht). Die Songs zu denen wir tanzen werden, kommen aus den Bereichen Country, Rock 'n' Roll und Irish Folk.

Zur Tanzlehrerin: Sylvia Seifert arbeitet seit September 2025 in der PH Weingarten im Veranstaltungsmanagement. Sie tanzt seit 8 Jahren intensiv 2-3x die Woche in Lines, vor allem zu Country- und irischer Musik. In der Vergangenheit hat Sie schon mehrere Linedancekurse gegeben von Beginner- bis Fortgeschrittenen-Level.

Immer donnerstags, 16.04. – 30.07.2026
(die erste Stunde dient als Schnupperstunde)
von 16:30 bis 18:00 Uhr, Audienzsaal.

Anmeldung: <https://lets-meet.org/reg/9edd08cdee3a87de12>

