



# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

In diesem Bereich bieten wir Ihnen eine breite Palette, von Kursen zur Entspannung („Yoga“, „Autogenes Training“, „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“) und solchen zur Erhaltung und/oder Verbesserung der körperlichen Fitness („Rückenkurse“, „Medizinische Trainingstherapie“) bis hin zu Laufkursen. Neu im Programm sind die Kurse „Geburtsvorbereitung (Frauenkurs)“ und „Hormon-Yoga - zur hormonellen Balance in den Wechseljahren nach Dinah Rodrigues“.

Nutzen Sie als Mitarbeiter/in der Universitätsmedizin Göttingen auch das sehr umfangreiche und attraktive Angebot des Allgemeinen Hochschulsports (siehe auch Seite 190 „Weitere Angebote für Mitarbeiter/innen“ - Allgemeiner Hochschulsport).

Informationen zu aktuellen Fortbildungen und Schulungen oder zusätzliche Seminarangebote finden Sie im Internet unter <http://www.med.uni-goettingen.de/de/content/service/fortbildungsinformationen.asp>.

SEITE	NR.	KURS
130	501	Nur ein gesunder Rücken kann entzücken!
131	502	Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene
132	503	Bauch- und Rückentraining ohne Gerät - für Anfänger/innen
133	504	Fit für Freizeit und Beruf - Medizinische Trainingstherapie
134	505	Flexi-Bar® der Schwingstab - mit Schwung zum besseren Lebensgefühl
135	506	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
136	507	Yoga für Anfänger/innen
137	508	Autogenes Training
138	509	Beckenbodengymnastik für Frauen und Männer
139	510	Workshop speziell für Übergewichtige
140	511	Laufen für (Wieder-)Einsteiger
141	512	Selbstverteidigung für Frauen
142	513	Geburtsvorbereitung (Frauenkurs)
144	514	Hormon-Yoga - zur hormonellen Balance in den Wechseljahren

## 501 NUR EIN GESUNDER RÜCKEN KANN ENTZÜCKEN!

Gymnastik in der Gruppe macht Spaß und hält fit. In diesem Kurs werden mit verschiedenen Kleingeräten die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule geschult und die Muskulatur trainiert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mit.

**Ziel:** Erarbeiten von allgemeinen Ausgleichsbewegungen für Belastungen des Alltags.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle Beschäftigten ohne aktuelle Beschwerden, die aktiv etwas für sich tun möchten

**Dozentinnen** Cornelia Lühring / Meike Jaeschke, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 8

**Kursplätze** 12

**Kursgebühr** 70,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, UBFT, Ebene 4, B3, Turnhalle

**Kurs 1** 01.02.-21.03.2012 (KN: 12-050101), **Anmeldeschluss** 06.01.2012

**Kurs 2** 31.10.-19-12.2012 (KN: 12-050102), **Anmeldeschluss** 21.09.2012

**Zeit** mittwochs von 11.00 bis 12.00 Uhr

## 502 PILATES FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Alternative zum Gang ins Fitnessstudio. Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching und fördert sowohl den Muskelaufbau als auch die Koordination und Flexibilität. Die ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung stärkt den Willen und das Selbstbewusstsein und reduziert Stress. Mit nur wenigen präzisen Wiederholungen der verschiedenen Übungen erzielen Sie eine hohe Wirkung. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden. Pilates ist so beliebt, weil es spürbar wirkt, effektiv ist und Spaß macht! Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und Socken mit.

### **Inhalte:**

Erarbeiten von allgemeinen Ausgleichsbewegungen für Belastungen des Alltags.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle Interessierten

**Dozentinnen** Hilke Heinemeier / Claudia Sandmann, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 8

**Kursplätze** 10

**Kursgebühr** 70,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, UBFT, Ebene 4, B3, Entspannungsraum Physiotherapie, R 524

**Kurs 1** 01.02.-21.03.2012 (KN: 12-050201), **Anmeldeschluss** 06.01.2012

**Kurs 2** 05.09.-24.10.2012 (KN: 12-050202), **Anmeldeschluss** 27.07.2012

**Zeit** mittwochs von 8.00 bis 9.00 Uhr

## 503 BAUCH- UND RÜCKENTRAINING OHNE GERÄT - FÜR ANFÄNGER/INNEN

Wollten Sie schon immer Ihre Bauch- und Rückenmuskeln in Form bringen? Dann trainieren Sie mit uns zweimal in der Woche 30 Minuten in der Gruppe! Ziel des Kurses ist es, Bauch und Rücken in Form zu bringen.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle Interessierten

**Dozent** Mike Redlich, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 10

**Kursplätze** 20

**Kursgebühr** 90,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, UBFT, Ebene 4, B3, Turnhalle

**Kurs 1** 07.02.-12.04.2012 (KN: 12-050301), **Anmeldeschluss** 06.01.2012

**Kurs 2** 16.10.-20.12.2012 (KN: 12-050302), **Anmeldeschluss** 07.09.2012

**Zeit** dienstags und donnerstags von 14.00 bis 14.30 Uhr

## 504 FIT FÜR FREIZEIT UND BERUF - MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE

Im Kurs werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in die Handhabung der (Kraft-) Trainingsgeräte eingeführt. Es werden Grundlagen der Trainingslehre vermittelt und individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen abgestimmte Trainingspläne erstellt. Erfahrungen im Bereich Krafttraining sind nicht nötig. Aufwärmen, dehnen und das Training an den Geräten stehen im Vordergrund des Kurses, deshalb bitte lockere Trainingskleidung mitbringen. Treffpunkt für den ersten Termin ist die Leitstelle der Physiotherapie. Bitte beachten Sie: Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ohne aktuelle Beschwerden!

### **Inhalte:**

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und selbstständige Durchführung eines apparativen Krafttrainings.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle Interessierten (ohne Vorerfahrung)

**Dozenten** Dirk Behrens / Hedwig Dohlen, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 10 (Kurs 1), 9 (Kurs 2)

**Kursplätze** 12

**Kursgebühr** 90,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, UBFT, Ebene 4, B3, Turnhalle

**Kurs 1** 08.02.-11.04.2012 (KN: 12-050401), **Anmeldeschluss** 06.01.2012

**Kurs 2** 29.08.-31.10.2012 (KN: 12-050402), **Anmeldeschluss** 20.07.2012

**Zeit** mittwochs von 12.00 bis 13.00 Uhr

## 505 FLEXI-BAR® DER SCHWINGSTAB - MIT SCHWUNG ZUM BESSEREN LEBENSGEFÜHL

FLEXI-BAR® steht für Power, Fun, Dynamik und ist gleichzeitig der Zauberstab gegen Rückenschmerzen. Für wen ist FLEXI-BAR® geeignet?

Für Jung und Alt, für Einsteiger und Fortgeschrittene. Ob Sie Rückenschmerzen haben, oder ihnen nur vorbeugen möchten, ob Sie Ihre körperliche Kondition als Leistungssportler oder Rehapatient angehen ist egal. Mit FLEXI-BAR® kann man in derselben Stunde, mit denselben Übungen die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination von allen Personen, mit unterschiedlichstem Trainingsniveau trainieren. FLEXI-BAR® eröffnet die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Beim FLEXI-BAR® Training arbeiten die tief- und medially liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. Ob Sportler oder im Rollstuhl sitzend, ob jung oder alt. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mit.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Für jung und alt

**Dozentin** Claudia Sandmann, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 8 (Kurs 1), 7 (Kurs 2)

**Kursplätze** 8

**Kursgebühr** 70,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, UBFT, Ebene 4, B3, Entspannungsraum Physiotherapie, R 524

**Kurs 1** 18.04.-06.06.2012 (KN:12-050501), **Anmeldeschluss** 09.03.2012

**Kurs 2** 07.11.-19.12.2012 (KN:12-050502), **Anmeldeschluss** 28.09.2012

**Zeit** mittwochs von 8.00 bis 9.00 Uhr

## 506 PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

Die progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jakobson ist eine leicht zu erlernende Technik zur Tiefenmuskelentspannung. Durch die spezifischen Übungsabläufe kommt es schon nach den ersten Übungen zu einem deutlichen Entspannungsempfinden. PMR führt ähnlich wie das Autogene Training zu einer erholsamen und vertieften innerlichen Ruhe und damit zur Wiederherstellung des normalen Grundentspannungszustandes des Körpers. So dient die PMR der Stresswahrnehmung und der Stressverarbeitung.

### **Positive Effekte des PMR:**

- ▶ Reduktion von Stress- und Anspannungsempfinden
- ▶ Entspannung der Skelettmuskulatur
- ▶ Stabilisierung des vegetativen Nervensystems
- ▶ besserer Schlaf
- ▶ Mobilisierung von Energien und Steigerung von Vitalität.

In diesem Kurs steht das Erlernen verschiedener Übungsreihen im Vordergrund um die Kursteilnehmer später zum selbständigen Üben zu befähigen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Voraussetzungen: Keine frischen Verletzungen im Halswirbelbereich und Schulter-Arm-Bereich.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist Arbeitszeit, wenn der/die Vorgesetzte das dienstliche Interesse bestätigt.

**Zielgruppe** Alle Interessierten

**Dozentin** Petra Marienhagen, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 8 (Kurs 1 u. 2), 10 (Kurs 3)

**Kursplätze** 12

**Kursgebühr** 70,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, UBFT, Ebene 4, B3, Entspannungsraum Physiotherapie, R 524

**Kurs 1** 01.02.-21.03.2012 (KN: 12-050601), **Anmeldeschluss** 06.01.2012

**Kurs 2** 07.05.-02.07.2012 (KN:12-050602), **Anmeldeschluss** 30.03.2012

**Kurs 3** 05.09.-14.11.2012 (KN: 12-050603), **Anmeldeschluss** 27.07.2012

**Zeit** mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr (Kurs 1), montags von 7.30 bis 8.30 Uhr (Kurs 2), mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr (Kurs 3)

## 507 YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Erarbeitet werden verschiedene Übungsabfolgen, die zum Aktivieren der Muskulatur und Beweglichkeit des Körpers gelernt werden sollen. Verbunden mit verschiedenen Atemtechniken soll darüber hinaus Stress abgebaut und eine Entspannung erzielt werden, die Sie mit in den Alltag nehmen sollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mit.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle Interessierten

**Dozentinnen** Margarete Freiling / Uta Döring, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 10

**Kursplätze** 10

**Kursgebühr** 90,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, UBFT, Ebene 4, B3, Entspannungsraum Physiotherapie, R 524

**Kurs 1** 07.02.-10.04.2012 (KN: 12-050701), **Anmeldeschluss** 06.01.2012

**Kurs 2** 18.04.-20.06.2012 (KN: 12-050702), **Anmeldeschluss** 09.03.2012

**Kurs 3** 09.10.-11.12.2012 (KN: 12-050703), **Anmeldeschluss** 31.08.2012

**Zeit** dienstags von 14.00 bis 15.00 Uhr (Kurs 1), mittwochs von 7.00 bis 8.00 Uhr (Kurs 2), dienstags von 7.30 bis 8.30 Uhr (Kurs 3)

## 508 AUTOGENES TRAINING

Das Autogene Training ist eine anerkannte und wirksame Entspannungsmethode. Durch bestimmte selbstsuggestive Formeln und regelmäßiges Üben können Sie auf ihr vegetatives Nervensystem positiven Einfluss nehmen:

- ▶ gelassener in Stress-Situationen bleiben
- ▶ besser abschalten können
- ▶ effektive Erholung auch in kurzer Pausenzeit.

Es ist möglich, eine ärztliche Therapie gesundheitlicher Störungen wie Asthma, Bluthochdruck, Schlafstörungen usw. zu unterstützen. Im Kurs lernen Sie die theoretischen Grundlagen des Autogenen Trainings kennen und werden intensiv die einzelnen Formeln zur Entspannung einüben. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle Interessierten

**Dozentin** Antje Liebisch, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 8

**Kursplätze** 10

**Kursgebühr** 70,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, UBFT, Ebene 4, B3, Entspannungsraum Physiotherapie, R 524

**Kurs 1** 02.02.-22.03.2012 (KN:12-050801), **Anmeldeschluss** 06.01.2012

**Kurs 2** 06.09.-25.10.2012 (KN:12-050802), **Anmeldeschluss** 27.07.2012

**Zeit** donnerstags von 8.00 bis 9.00 Uhr

## 509 BECKENBODENGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Eine schwache oder verspannte Beckenbodenmuskulatur kann nicht nur zur Harninkontinenz sondern auch zu Rückenschmerzen führen. Schlechte Haltungsgewohnheiten, schwere körperliche Arbeiten sowie chronischer Husten können die Beckenbodenmuskulatur ungünstig belasten.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die vorbeugend etwas für ihre Beckenbodenmuskulatur tun möchten oder bereits leichte Probleme mit der Beckenbodenmuskulatur haben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

### **Inhalte:**

Die Bewegungsübungen, die Sie erlernen, wurden speziell für die Behandlung der Beckenbodenmuskulatur entwickelt, um diese zu erspüren, zu lösen und zu kräftigen. Im Verlauf der Übungen werden Sie alltägliche Tätigkeiten, Bewegungsabläufe und Ihre Haltung bewusster erleben. Weiterhin werden Sie lernen, die Beckenbodenmuskulatur und die Strukturen der Wirbelsäule in belastenden Alltagssituationen (z.B. Bücken, Heben, Stehen, Sitzen, Husten, Niesen, Blasen- und Darmentleerung) zu entlasten, denn Beckenbodenschule ist auch Rückenschule.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle Interessierten

**Dozentinnen** Sabine Roß / Antje Liebisch, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 8

**Kursplätze** 10

**Kursgebühr** 70,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, Leitstelle Physiotherapie, UBFT Ebene 4, Aufzug B3

**Kurs 1** 31.01.-20.03.2012 (KN: 12-050901), **Anmeldeschluss** 06.01.2012

**Kurs 2** 30.10.-18.12.2012 (KN: 12-050902), **Anmeldeschluss** 21.09.2012

**Zeit** dienstags von 14.00 bis 15.00 Uhr

## 510 WORKSHOP SPEZIELL FÜR ÜBERGEWICHTIGE

Ein schon seit langem ins Auge gefasster (Neu-) Start in ein aktiveres Leben ist oft ein großer Wunsch, ein persönlich sehr wichtiges Anliegen. Trotzdem gibt es meist eine ganze Reihe von Faktoren, die immer wieder dieses Vorhaben torpedieren oder nach ersten Bemühungen schnell wieder scheitern lassen. Jedem ist grundsätzlich längst klar, dass die Verbindung aus regelmäßiger, körperlicher Aktivität und einer bedarfsgerechten Ernährung die Chancen z.B. einer dauerhaften Gewichtsreduktion bzw. -stabilisierung sowie robusten Gesundheit sehr effektiv erhöht. Wie lässt sich dies nun im Alltag ganz konkret miteinander verbinden? Dieser Workshop, der sich auch ganz praktisch um die beiden Säulen Bewegung und Ernährung Ihres Alltags dreht, wird Sie motivieren, das Ruder nun (wieder) selbst in die Hand zu nehmen. Hierbei steht vor allem die Freude an den ersten kleinen, „tatsächlichen“ Schritten und das Wohlbefinden an erster Stelle und nicht das Erreichen etwa sportlicher Höchstleistungen. Von aktivierenden Körperübungen, über „Ausflüge“ in die nähere Umgebung zu Fuß bis hin zu prägnanten Hinweisen zur effektiven Strukturierung Ihres Alltages ist Ihnen damit der ideale Einstieg in einen (wieder) aktiven, gesundheitsbewussten Lebensstil gegeben. Statt länger zu zögern, heißt es nun gemeinsam mit Gleichgesinnten, gepaart mit fachlicher Unterstützung, den Anfang zu machen - jetzt!

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle Interessierten

**Dozentin** Judith Lotz, personal sports

**Unterrichtsstunden** 20

**Kursplätze** 15

**Kursgebühr** 175,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, Schulungsraum im Bürocontainer 1.A4, R. 104

**Kurs** 08.03.-10.05.2012 (KN: 12-051001)

**Zeit** donnerstags von 16.30 bis 18.30 Uhr

**Anmeldeschluss** 03.02.2012

## 511 LAUFEN FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER

Erlernen und erfahren Sie unter sportwissenschaftlicher Konzeption die Freude am genussvollen Dauerlaufen bzw. Joggen. In unseren Kursen vermitteln wir Ihnen schrittweise in Theorie und Praxis die wesentlichen Merkmale dieser Sportart. Das Bewegungsangebot richtet sich an Laufeinsteiger/innen zur Verbesserung der persönlichen Laufleistung mit dem Ziel des Dauerlaufens. Durch ein sukzessiv gesteigertes Training wird es möglich, ohne Beschwerden längere Zeit am Stück (ca. 30 Minuten) durchzulaufen. Auf dem Weg dorthin lernen Sie mit fachkundiger und pädagogischer Unterstützung pulsorientiert verschiedene Trainingsformen kennen. Stärken und stabilisieren Sie mit uns aktiv Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskeln und Ihr Immunsystem. Sie erhalten zudem entscheidende Hinweise rund um die läuferische Technik und allgemeine Tipps für Ihr Training. Erleben Sie das gute und persönlich befriedigende Gefühl, welches sich während, aber auch nach dem Laufen einstellt. Bitte erscheinen Sie in funktionaler, wetterangepasster Kleidung und geeignetem Schuhwerk bereits zum ersten Treffen. Wir treffen uns zu allen genannten Terminen im Schulungsraum des Bürocontainers.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle Interessierten

**Dozentin** Judith Lotz, personal sports

**Unterrichtsstunden** 16

**Kursplätze** 16

**Kursgebühr** 140,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, Schulungsraum im Bürocontainer 1.A4, R. 104

**Kurs 1** 24.05.-12.07.2012 (KN: 12-051101), **Anmeldeschluss** 13.04.2012

**Kurs 2** 30.08.-18.10.2012 (KN: 12-051102), **Anmeldeschluss** 20.07.2012

**Zeit** donnerstags von 16.30 bis 18.00 Uhr

## 512 SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Modern-Self-Defense (MSD) für Frauen der Universität Göttingen. Neben der normalen, waffenlosen Selbstverteidigung gegen die unterschiedlichsten Angriffe werden den Teilnehmerinnen Befreiungstechniken sowie Festhalte- und Festlegetechniken gezeigt. Der Kurs umfasst neben dem Erlernen von Grundtechniken wie Schlag-, Tritt-, Hebel- und Würgetechniken auch das Kombinieren von diesen Grundtechniken in komplette Abwehrtechniken gegen mögliche Angriffsarten. Im letzten Teil des Kurses werden die Abwehrtechniken mit einer Festlege- oder einer Transporttechnik beendet. Für das Seminar ist keine besondere Fitness erforderlich. Bitte bringen Sie Sportbekleidung (Jogginghose, Hallenturnschuhe) mit.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Nur Frauen

**Dozent** Martin Wietschorke, Modern Self Defense (MSD)

**Unterrichtsstunden** 5

**Kursplätze** 25

**Kursgebühr** 50,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, Schulen für Gesundheitsberufe, Humboldtalle 11, 37073 Göttingen, TH 2.313

**Kurs** 04.02.2012 (KN: 12-051201)

**Zeit** von 13.00 bis 18.00 Uhr

**Anmeldeschluss** 06.01.2012

## 513 GEBURTSVORBEREITUNG (FRAUENKURS)

Der Kurs richtet sich an alle schwangeren Mitarbeiterinnen, die gut vorbereitet und möglichst angstfrei einer natürlichen Entbindung entgegensehen möchten und deren Partner nicht die Möglichkeit haben regelmäßig einen Kurs zu besuchen. Es werden Informationen über Schwangerschaft und Geburtsabläufe gegeben. Vermittelt und erlernt wird auch, welche Atem- und Entspannungsübungen in den Geburtsphasen sinnvoll und hilfreich sind und wie in der Austreibungsphase effektiv mitgeholfen werden kann. Das gezielte Üben ermöglicht, auf das Erlernte in der Stresssituation der Geburt zurück zu greifen. So können Ängste abgebaut und das Vertrauen in Geburtsabläufe gestärkt werden. Tipps, wie und wann der Partner helfend unterstützen kann, ergänzen den Kurs und ermöglichen dem Partner bei Bedarf von Zuhause aus am Gelernten teilzuhaben.

Das Bewusstmachen und Elastisieren der Beckenbodenmuskulatur gehört ebenso zu den Kursinhalten wie die Schulung der Körperwahrnehmung, um schwangerschaftsbedingten Beschwerden entgegen wirken zu können. Die Lerninhalte sind so ausgerichtet, dass sowohl Erst- als auch Mehrgebärende davon profitieren können. Selbst wenn wider Erwarten ein Kaiserschnitt nötig werden sollte, kann man von den erlernten Techniken bei der Bewältigung des Wundschmerzes profitieren. Eine Kreißsaalbesichtigung kann auf Wunsch organisiert werden. Am Ende des Kurses ist ein Partnerabend (Dauer etwa zwei Stunden) geplant. Da die Kursinhalte keine starke körperliche Belastung mit sich bringen, können auch Schwangere teilnehmen, denen Sport und starke körperliche Belastung in der Schwangerschaft untersagt sind. Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch mitbringen

Kursgebühren: für Beschäftigte der UMG kostenfrei, alle anderen 90,- Euro es sei denn ein Rezept (Heilmittelverordnung) des Gynäkologen kann vorgelegt werden; Partnerabend: 8,- Euro zusätzlich.

**Inhalte:**

Auf das Wesentliche konzentriert, gut informiert, atemtechnisch trainiert und angstfrei der bevorstehenden Entbindung entgegen sehen zu können.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle schwangeren Beschäftigten mit Entbindungstermin ab Juni 2012 und später und andere interessierte Schwangere

**Dozentinnen** Ute Krause / Sabine Roß, BE Physiotherapie, UMG

**Unterrichtsstunden** 10

**Kursplätze** 12

**Kursgebühr** 90,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, Bettenhaus 2, Ebene 4, Raum 4 A2 18

**Kurs** 01.03.-24.05.2012 (KN: 12-051301)

**Zeit** donnerstags von 10.30 bis 11.30 Uhr

**Anmeldeschluss** 03.02.2012

## 514 HORMON-YOGA - ZUR HORMONELLEN BALANCE IN DEN WECHSELJAHREN NACH DINAH RODRIGUES

Das Hormon-Yoga Übungsprogramm wurde von Frau Dinah Rodrigues entwickelt, damit sich Frauen gezielt auf die hormonellen Umstellungsprozesse in den Wechseljahren vorbereiten können oder den sinkenden Hormonspiegel wieder soweit anheben können, dass typische Wechseljahresbeschwerden sich deutlich verringern oder ganz verschwinden können. Der Erfolg des Übungsprogramms ist wesentlich von der eigenen Übungspraxis abhängig. Je häufiger geübt wird, desto stärker wird die körpereigene Hormonbildung aktiviert. Das ganzheitliche Yoga-Programm umfasst Elemente aus verschiedenen Yoga- und Meditationsrichtungen, die gezielt auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hypophyse und Nebennieren wirken: Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen (Asanas), Techniken zur Energielenkung, Mantras, Bandhas und Mudras, Entspannungsübungen.

Der erste Teil ist eine Informations- und Gesprächsrunde, bei der Sie viel über Wirkungsweise, Einsatzmöglichkeiten, Chancen und Grenzen des Hormon-Yoga erfahren. Und ein kurzer (einfacher) Praxisanteil nimmt Sie mit auf eine erste kleine Reise.

Hauptbestandteil von Teil II und III sind die tägliche Übungsreihe, eine dynamische Form von ca. 30 Min. Dauer, welche nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu positiven Ergebnissen führt.

**Teil I** 02.03.2012, 17.00 - 18.30 Uhr

**Teil II** 03.03.2012, 9.00 - 17.00 Uhr

**Teil III** 17.03.2012, 9.00 - 17.00 Uhr

Bitte eigene Decke, bequeme Kleidung und einen kleinen Imbiss für die Mittagspause mitbringen.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist keine Arbeitszeit.

**Zielgruppe** Alle interessierten Frauen

**Dozentin** Marion Schneider, Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Göttingen

**Unterrichtsstunden** 18

**Kursplätze** 10

**Kursgebühr** 140,- Euro, für Beschäftigte der UMG kostenfrei

**Ort/Raum** UMG, BE Physiotherapie, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, Bettenhaus 2, Ebene 4, Raum 4 A2 18

**Kurs** 02.-03.03. u. 17.03.2012 (KN: 12-051401)

**Zeit** von 17.00 bis 18.30 Uhr (1. Tag), von 9.00 bis 17.00 Uhr (2. u. 3. Tag)

**Anmeldeschluss** 03.02.2012

## BERUFSBEGLEITENDE LEHRGÄNGE

Die Lehrgänge beginnen jährlich. Informationen zu den Terminen, Lehrgangunterlagen und weitere Informationen unter [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de) oder anfordern unter 0551/4952-59.

### REGELMÄSSIG ANGEBOTENE LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS:

Gepr. Bilanzbuchhalter/-in, Dauer: 24 Monate

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in, Dauer: 18 Monate  
Neuer Lehrgang ab April 2012

Gepr. Personalfachkaufmann/-frau, Dauer: 12 Monate

Medienfachwirt/-in, Dauer: 24 Monate

Ausbildereignungsverordnung (AEVO), Dauer: 3 Monate  
Neuer Lehrgang ab 17. März 2012

### LEHRGANG MIT VERBANDSPRÜFUNG

Finanzbuchhalter/-in, Landesverband der VHS Niedersachsens, Dauer: 20 Monate  
Nächster Lehrgang ab April 2012

## EDV-SEMINARE Ein kleiner Auszug aus unserem Programm

### MS-ACCESS-DATENVERWALTUNG BILDUNGSURLAUB (2007/2010)

Einführung in die Datenverwaltung

Voraussetzung: sichere WINDOWS-Kenntnisse.

Inhalt: Einrichten und Ändern einer Datenbank, Erzeugen und Bearbeiten von Tabellen, Abfragen, Formularen, Berichten; Makros, Grafikassistent.

**Wochenseminar; Als Bildungsurlaub (NbildUG) anerkannt!**

Norbert Grigo

Mo. - Fr., 19.03. - 23.03.2012, jeweils 8.15 - 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 172,00

Kurs 12F5528

## KONTAKT:

Volkshochschule Göttingen e.V.  
Bahnhofsallee 7  
37081 Göttingen  
Tel.: 0551/4952-0  
Fax: 0551/4952-32  
e-Mail: [info@vhs-goettingen.de](mailto:info@vhs-goettingen.de)

#### APPLE IMAC / MACBOOK GRUNDKURS

Sie möchten gerne Texte am Computer schreiben, Musik hören, Bilder und Videos betrachten und lernen, wie man im Internet surft? Sie entdecken hier, was sich hinter den Symbolen auf dem Desktop Ihres Macs verbirgt: Sie werden sehen, dass man auch am Computer Dokumente, Bilder, Videos und Musikdateien in Ordnern ablegen kann, Sie üben, wie Sie Texte in eine ansprechende Form bringen und lernen die wichtigsten Programme des Betriebssystems kennen. Schließlich zeigen wir Ihnen, wie Sie einen E-Mail-Zugang bekommen, was das Internet ist und wie Sie im Internet per Safari durch das Web surfen können. Dieser Einsteigerkurs setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Roberto Kohlstedt

Sa./So., 14./15.01.2012, jeweils 9.00 - 15.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 84,00

Kurs 11W5190

#### WINDOWS 2008 SERVER WORKSHOP

Voraussetzung: Kenntnisse über die Netzwerkadministration mit WINDOWS 2003/2008 Server.

In diesem Seminar werden die allgemeinen Kenntnisse zu WINDOWS Server erweitert und insbesondere neue Möglichkeiten von Server 2008 R2 behandelt. Inhalt: Auffrischung der Grundlagen durch eine WINDOWS Server 2008 Installation mit manueller Konfiguration von DNS, DHCP, Domäne etc.; WINDOWS Server 2008 R2 Remotedesktopdienste; die neuen Gruppenrichtlinien; Server-Core Installation; HyperV Server Installation und Remoteverwaltung; Installation virtueller Server und Clients. Damit auf Ihre speziellen Fragen möglichst eingegangen werden kann, bitten wir Sie, Ihre Themen unter WinServer@vhs-goettingen.de an uns zu mailen.

**Wochenseminar; Als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!**

Heiko Hilpert

Mo. - Fr., 12.12. - 16.12.2011, jeweils 8.15 - 16.15 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 360,00

Kurs 11H5375

#### FACEBOOK, TWITTER & CO Was bringt mir das Web 2.0?

Es gibt Internetnutzer, die das Internet „klassisch“ für E-Mails und zum Surfen nutzen, und solche, die sich dazu u. a. noch mit Facebook, Twitter, Blogs auskennen. Während das „alte“ Internet eine Einbahnstraße für Informationen war, setzt das neue Web 2.0 auf Kommunikation. An diesem Abend bekommen Sie einen Überblick über die fünf wichtigsten Säulen des Web 2.0: das soziale Netzwerk Facebook, den Mikroblogging-Dienst Twitter, den Nachrichtenticker RSS, das „Schmöker-Tagebuch“ Blog und das alternative Radio Podcasting. Dieser Kurs dient dazu, die Möglichkeiten des WEB 2.0 kennenzulernen, um zu entscheiden, bei welchen Diensten man mitmachen will. Es ist kein Kurs, der detailliert die Bedienung eines bestimmten Dienstes erläutert!

Roberto Kohlstedt

Do., 15.12.2011, 18.30 - 21.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 16,00

Kurs 11W5720