

AKTIONSWOCHEN „FIT und VITAL durch den Frühling“

Alle Angebote sind kostenfrei für Beschäftigte der UMMD (A.ö.R. & FME)!

25.04.2024 - 06.06.2024

Anmeldung über bgm@med.ovgu.de oder tel. unter 67-25342 oder -21235.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
KW 17	22.04.	23.04. Feiertag	24.04.	25.04. 11:00-15:00 Uhr Fahrradaktionstag Mensavorplatz	26.04.
KW 18	29.04.	30.04.	01.05. Feiertag	02.05. 07:30-15:30 Uhr AOK: BGM Robby Huthmann BIA Messung (Körperanalyse) Fitnessraum Mensa	03.05. 11:00-12:00 Uhr BGM: Juliane Radtke Ernährungsworkshop Sportraum Mensa
KW 19	06.05. 7:30-15:30 Uhr BARMER: AktiVital Ausdauercheck mit dem Fahrradergometer Fitnessraum Mensa	07.05. 12:00-12:30 Uhr AOK: GesundheitsAkademie Onlinevortrag Wie schaffe ich mir achtsame Momente im Alltag 15:45-16:30 Uhr 16:45-17:30 Uhr AOK: GesundheitsAkademie YOGA Sportraum Mensa	08.05. 11:45-12:15 Uhr BGM: Juliane Radtke Aktive Outdoor Pause Treffpunkt vor Haus 28	09.05. Feiertag	10.05.
KW 20	13.05. 08:00-14:00 Uhr AOK: GesundheitsAkademie Resilienzseminar Rauminfo nach Anmeldung	14.05. 15:45-16:30 Uhr 16:45-17:30 Uhr AOK: GesundheitsAkademie YOGA Sportraum Mensa	15.05. 07:30-15:30 Uhr AOK: BGM Robby Huthmann BIA Messung (Körperanalyse) Fitnessraum Mensa 11:45-12:15 Uhr BGM: Juliane Radtke Aktive Outdoor Pause Treffpunkt vor Haus 28	16.05. 08:00-16:00 Uhr Hr. Wollbrügge ZellCheck Fitnessraum Mensa	17.05.
KW 21	20.05. Feiertag	21.05. 15:45-16:30 Uhr 16:45-17:30 Uhr AOK: AktiVaria Faszien Training Sportraum Mensa	22.05. 08:00-16:00 Uhr BGM: Juliane Radtke ZellCheck Fitnessraum Mensa	23.05. 13:30-14:30 Uhr BGM: Juliane Radtke Ernährungsworkshop Sportraum Mensa	24.05.
KW 22	27.05. 7:30-15:30 Uhr BARMER: AktiVital Ausdauercheck mit dem Fahrradergometer Fitnessraum Mensa	28.05. 08:00-16:00 Uhr Hr. Wollbrügge ZellCheck Fitnessraum Mensa 13:30-14:15 Uhr 14:30-15:15 Uhr Gabriela Tippelt Workshop TCM (Traditionelle chinesische Medizin) Sportraum Mensa	29.05. 07:30-15:30 Uhr AOK: BGM Robby Huthmann BIA Messung (Körperanalyse) Fitnessraum Mensa 11:45-12:15 Uhr BGM: Juliane Radtke Aktive Outdoor Pause Treffpunkt vor Haus 28	30.05. 08:00-14:00 Uhr AOK: GesundheitsAkademie Resilienzseminar Rauminfo nach Anmeldung	31.05.
KW 23	03.06.	04.06. 08:00-16:00 Uhr BGM: Juliane Radtke ZellCheck Fitnessraum Mensa 14:45-15:30 Uhr 15:45-16:30 Uhr AOK: AktiVaria Faszien Training Sportraum Mensa	05.06. 12:00-12:30 Uhr AOK: GesundheitsAkademie Onlinevortrag Schlaf Gut 11:45-12:15 Uhr BGM: Juliane Radtke Aktive Outdoor Pause Treffpunkt vor Haus 28	06.06. 07:30-15:30 Uhr AOK: BGM Robby Huthmann BIA Messung (Körperanalyse) Fitnessraum Mensa	07.06.