

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