



## Gesundheitswoche in der Abteilung General Management (AGM)

### Inhalt

1. Das Wichtigste in Kürze.....	2
2. Stundenplan Gesundheitswoche AGM.....	3
3. Angebotsbeschreibungen .....	4
4. Durchführungsorte .....	8
5. Garderoben und Duscmöglichkeiten .....	9
6. Anmeldung und Kontakt .....	9

## 1. Das Wichtigste in Kürze

<b>Idee</b>	Gesundheitswoche
<b>Zeitraum</b>	22. bis 26. Januar 2018
<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeitende AGM
<b>Ziele</b>	Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Zusammenarbeit im Team, Mitarbeiterbindung
<b>Durchführungsort</b>	Gebäude SW, TN, Luna Studio, Shuttle Zone und Outdoor (Raum Winterthur)
<b>Kosten</b>	Die Angebote sind kostenlos
<b>Details und Anmeldung</b>	<a href="http://www.zhaw.ch/agm/gesundheitswoche/">www.zhaw.ch/agm/gesundheitswoche/</a>
<b>Organisation und Kontakt</b>	Sandra Burdet, <a href="mailto:bude@zhaw.ch">bude@zhaw.ch</a> , 058 934 46 79

## 2. Stundenplan Gesundheitswoche AGM

\*Für diese Angebote sind Garderoben und Duschen vorhanden.

Zeit		Montag 22.01.2018	Dienstag 23.01.2018	Mittwoch 24.01.2018	Donnerstag 25.01.2018	Freitag 26.01.2018
Morgen	07:45-08:45 (60 min)			<b>Morgenyoga *</b> Rahel Papis <i>TN 01.52</i>		<b><u>9:30-10:30</u></b> <b>Znüni Variationen</b> <b>Ideen für eine gesunde</b> <b>Zwischenverpflegung</b> Sandra Burdet <i>Heiligbergzimmer</i>
Mittag	12:00-13:00 (60 min)		<b>Acrofllying Yoga *</b> Devon Wemyss <i>Luna Studio</i>	<b>Antara Rücken *</b> Isabelle Schmidli  <i>TN 01.52</i>	<b>Macht unserer Gedanken</b> Jacqueline Keller  <i>SW 311</i>	
			<b>Stressmanagement</b> Gabi Rechsteiner  <i>SW 311</i>		<b>Jogging *</b> Frithjof Müller  <i>Outdoor</i>	
Abend	17:00-18:00 (60 min)	<b>Entspannt im Alltag</b> Nicole Haut-Cavegn  <i>TN 01.52</i>	<b>Badminton</b> Pat Fischli  <i>Shuttle Zone</i>	<b>Tanz dich frei *</b> Claudia Pölderl  <i>Luna Studio</i>		

### 3. Angebotsbeschreibungen

#### *Acroflying Yoga mit Devon Wemyss (Kurs in Englisch)*

##### **Introduction to Acro 'flying' yoga**

Come for a playful lunch hour to try out acrobatic yoga, where there is a base and flyer and endless creativity in between. We will work through basic exercises to get used to 'flying'. For those who are a little curious, ready to laugh and wanting to train their strength in a whole new way.

##### **Zielgruppe**

- Personen mit wenig / unregelmässiger Übungspraxis, die ein kreatives, muskelkräftigendes Ganzkörpertraining absolvieren und ihren Geist beleben möchten.
- Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

##### **Mitbringen**

- Bequeme Sportbekleidung, Socken, Ggf. Erfrischungstücher
- Gymnastik-Matten sind vorhanden, eigene Yoga-Matten dürfen mitgebracht werden
- Duschtensilien und frische Kleidung

##### **Zeit und Ort**

Dienstag, 23. Januar 2018 / 12:00 – 13:00 Uhr / Luna Studio, Stadthausstrasse 24, 8400 Winterthur

#### *Alles «Clear» beim Badminton?*

##### **Kurzbeschreibung**

Ob ein langer «clear», ein «drop shot» oder vielleicht ein «smash» - in dieser Spiellektion hat's für alle etwas dabei. Nach ein paar Grundsschlägen spielen wir Einzel oder Doppel, je nach Teilnehmerzahl und Voraussetzungen.

##### **Zielgruppe**

Es sind alle willkommen, von der geübten Spielerin bis zum interessierten Neuspieler.

##### **Mitbringen**

- Hallentenü, Hallenschuhe
- wenn vorhanden, **bitte eigenes Racket mitnehmen**, sonst werden wir diese zur Verfügung stellen

##### **Zeit und Ort**

Dienstag, 23. Januar 2018 / 17:00 – 18:00 Uhr / Badminton Center Shuttle Zone, Zur Kesselschmiede 37, 8400 Winterthur

## *Antara® - die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit mit Isabelle Schmidli*

### **Kurzbeschreibung** Was ist Antara®

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Alles, was der Körper im Antara® Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit, von Gartenarbeit über Singen bis zu Freizeit- und Leistungssport.

### **Zielgruppe**

- Wer Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Workout hat.
- Wer zu seinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes, rückerkrankungsfreies Training machen will.
- Wer zu seiner sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Ergänzungstraining sucht.

### **Mitbringen**

- Handtuch, Barfuss oder rutschfeste Socken, Trainingsbekleidung, Getränk
- Duschutensilien und frische Kleidung

### **Zeit und Ort**

Mittwoch, 24. Januar 2018 / 12:00 – 13:00 Uhr / TN O1.52

## *Die Macht unserer Gedanken mit Jacqueline Keller*

### **Kurzbeschrieb**

Im Durchschnitt gehen uns 60'000 - 70'000 Gedanken pro Tag durch den Kopf. Die Mehrheit aller Gedanken sind sich wiederholende Gedanken, die unser Handeln und unsere Lebenseinstellung enorm beeinflussen. Wir erschaffen mit unseren Gedanken unsere Realität und das ist kein Geheimnis mehr. Wie können wir dieses Wissen aber konkret für uns umsetzen? In dieser Stunde nehmen wir unsere Gedanken unter die Lupe und lernen, unser Kopfkino mit Abstand zu betrachten, weniger ernst zu nehmen und eine neue Perspektive zu erhalten. Es wird eine Übung angeleitet, mit welcher jede/r Teilnehmer/in einen Glaubenssatz oder sich wiederholenden Gedanken näher betrachten und hinterfragen kann. In dem Moment, wo wir unsere Gedanken distanzierter betrachten und hinterfragen, können wir in ein selbstbestimmtes Handeln kommen. Was in unserem Kopf vorgeht, spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben und hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Durch die Übung können wir somit zu unserer Gesundheit beitragen.

### **Zielgruppe**

Jede Person, die offen ist, die eigenen Gedanken anzuzweifeln und bereit ist, die eigenen Gedanken unter die Lupe zu nehmen.

### **Mitbringen**

Offenheit und etwas zum Schreiben

### **Zeit und Ort**

Donnerstag, 25. Januar 2018 / 12:00 – 13:00 Uhr / SW 311

## *Entspannt im Alltag - neurowissenschaftlich fundierte Tricks und Tools aus der Coaching-praxis mit Nicole Haut-Cavegn*

### **Kurzbeschrieb**

Wären Sie gerne entspannter im Umgang mit stressigen Situationen und Menschen? Wird Ihnen manchmal alles etwas zu viel und fällt es Ihnen schwer, abends abzuschalten? Oder sind Sie einfach neugierig zu entdecken, wie Sie sich im Alltag selber coachen können und damit gesünder durchs Leben gehen? Dann ist es Zeit, Ihr Selfempowerment auf Vordermann zu bringen. Nicole Haut-Cavegn zeigt Ihnen neurowissenschaftlich fundierte Tools, wie Sie ganz easygoing aber höchsteffektiv einen Gang runterschalten können.

Auf einen interaktiven theoretischen Input folgt eine westliche Meditation im Liegen sowie aktive Mitarbeit für 2 weitere Übungen, die Sie direkt im Alltag anwenden können.

### **Zielgruppe**

- Menschen, die die Herausforderungen des Alltags kraftvoll meistern und ihre Lebensqualität verbessern wollen.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Mitbringen**

Bequeme Kleidung und Notizmaterial sind zu empfehlen

### **Zeit und Ort**

Montag, 22. Januar 2018 / 17:00 – 18:00 Uhr / TN O1.52

## *Jogging mit Frithjof Müller*

### **Kurzbeschrieb**

Laufen fördert das Herz-Kreislauf-System, aber auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit für den ganzen Tag. Die Intensität und die Länge der Strecke werden der Gruppe angepasst.

### **Zielgruppe**

Hobby-Läufer in gutem gesundheitlichen Zustand, welche bei einem gemütlichen Run von 45 bis 60 Minuten mithalten können.

### **Mitbringen**

- Warme Sportbekleidung, Sport/Laufschuhe
- Duschutensilien und frische Kleidung

### **Zeit und Ort**

Donnerstag, 25. Januar 2018 / 12:00 – 13:00 Uhr / Treffpunkt: Stadthausstrasse 14 vor Swisscom Shop

## *Massage*

Details siehe [www.zhaw.ch/agm/gesundheitswoche](http://www.zhaw.ch/agm/gesundheitswoche)

### *Stressmanagement Workshop mit Gabi Rechsteiner*

#### **Kurzbeschreibung**

Im Workshop geht es darum, die Ursachen von Stress besser zu verstehen und aus diesem Verständnis die Ansatzpunkte für die eigene Stressbewältigung abzuleiten. Mit praktischen Beispielen und Übungen sollen die Teilnehmenden Einblicke in das Stressmanagement erhalten.

#### **Zielgruppe**

- Personen, welche die Grundlagen des Stressmanagements sowie Möglichkeiten zum besseren Umgang mit Stress kennenlernen wollen.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **Mitbringen**

- -

#### **Zeit und Ort**

Dienstag 23. Januar 2018 / 12:00 – 13:00 Uhr / SW 311

### *Tanz dich frei mit Claudia Pölderl*

#### **Kurzbeschreibung**

Nichts müssen! In der freien Bewegung erlebst du die eigene Bewegungslust, folgst Impulsen und vertieft damit Körperwahrnehmung und –bewusstsein. Dies lässt dich auftanken und deine Präsenz stärken. Musik, die durch 5 Rhythmen führt sowie eine dosierte Anleitung unterstützen dich dabei.

#### **Zielgruppe**

- Alle, die sich gerne bewegen, und sich über Bewegung im Arbeitsalltag wieder neu ausrichten wollen.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **Mitbringen**

bequeme Kleidung, Wasserflasche

#### **Zeit und Ort**

Mittwoch 24. Januar 2018 / 17:00 – 18:00 Uhr / Luna Studio, Stadthausstrasse 24, 8400 Winterthur

### *Wake up Yoga mit Rahel Papis*

#### **Kurzbeschreibung**

Einzelne Übungen im Yoga haben verschiedene ganzheitliche Wirkungen auf Körper und Seele, ein ruhiger Atem lässt den Geist ruhig werden – erfahren Sie es selbst und besuchen Sie „Wake up Yoga“ mit Rahel Papis.

In dieser Stunde lernen Sie in einem theoretischen Teil die wichtigsten Grundlagen der Körperhaltungen (Asana) im Yoga kennen. In einem praktischen Teil wird das Atembewusstsein (Pranayama) geschult, die erlernten Asana werden korrekt und sicher angewendet. Sie werden Ihren Körper aktiv wahrnehmen und durch die Yoga-Übungen gestärkt in den Tag starten. Namaste.

#### **Zielgruppe**

- Personen mit wenig / unregelmässiger Übungspraxis, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um mehr im Augenblick anzukommen.
- Menschen, die an der Prävention von Stressreaktionen, Körperwahrnehmung und Entspannung interessiert sind.
- Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich, keine körperlichen Voraussetzungen.

### **Mitbringen**

- Bequeme Sportbekleidung, Socken, ggf. Erfrischungstücher
- Gymnastik-Matten sind vorhanden, eigene Yoga-Matten dürfen mitgebracht werden
- Duschtensilien und frische Kleidung

### **Zeit und Ort**

Mittwoch, 24. Januar 2018 / 7:45 – 8:45 Uhr / TN O1.52

## ***Znüni-Variationen – Ideen für eine gesunde Zwischenverpflegung mit Sandra Burdet***

### **Kurzbeschrieb**

Der kleine Hunger kann einen überall ereilen. Ein gesunder Snack rundet die tägliche Ernährung sinnvoll ab. Erhalte Ideen für eine gesunde Zwischenverpflegung und degustiere einige Köstlichkeiten.

### **Zielgruppe**

- Personen, welche offen für kreative Rezepte sind und sich im Alltag gesund ernähren möchten.

### **Mitbringen**

- -

### **Zeit und Ort**

Freitag, 26. Januar 2018 / 9:30 – 10:30 Uhr / Heiligbergzimmer

## **4. Durchführungsorte**

Die Angebote finden gem. Stundenplan in folgenden Räumlichkeiten statt:

- Gebäude SW, Raum 311, St.-Georgen-Platz 2
- Gebäude TN, Raum O1.52, Technikumstrasse 71
- Luna Studio für Bewegung und Tanz, Stadthausstrasse 24
- Outdoor = Treffpunkt Stadthausstrasse 14, vor Swisscom Shop
- Badminton Center Shuttle Zone, Zur Kesselschmiede 37
- Gebäude SC, Heiligbergzimmer im 5. OG, Stadthausstrasse 14

## 5. Garderoben und Duschmöglichkeiten

Duschen und Garderoben sind in folgenden Räumlichkeiten vorhanden:

Gebäude	Raum	Stockwerk	Ausstattung
SC	SC O2.25	2. OG	Dusche
SW	SW U14	1. UG	Dusche und Garderobe
SW	SW U15	1. UG	Dusche und Garderobe
SM	SM U1.60	1. UG	Dusche

Im Luna Studio für Bewegung und Tanz sowie im Badminton Center Shuttle Zone sind ebenfalls Duschen und Garderoben vorhanden.

## 6. Anmeldung und Kontakt

[www.zhaw.ch/agm/gesundheitswoche](http://www.zhaw.ch/agm/gesundheitswoche)

Anmeldefrist: Montag, 15. Januar 2018 / Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

Sandra Burdet, [bude@zhaw.ch](mailto:bude@zhaw.ch), 058 934 46 79