

KURSBESCHREIBUNGEN

HULA HOOP

Schwingend leicht und einfach trainieren. Der Hula-Hoop-Reifen ist das perfekte Sportgerät für ein ganzheitliches Training von Ausdauer, Kraft und Rhythmusgefühl für „Jedermann“. Im Kurs werden Basics zu Bauchhoopen und Off-Body Tricks vermittelt. Hula-Hoop Reifen müssen von den Teilnehmern mitgebracht werden!

Beim GM57 endet das Training mit einer geführten Entspannung.

PezziFit

Hier wird sowohl die oberflächliche als auch die tiefliegende Rückenmuskulatur gestärkt und es werden die Wirbelsäule und Gelenke stabilisiert. Das führt zu einer verbesserten Körperhaltung. Der PezziBall bietet dafür abwechslungsreiche Trainingsvarianten.

PILATES / PILATES MIX

Ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und zumeist schwach ausgebildeten Muskelgruppen angesprochen werden, welche für eine korrekte und gesunde Körperhaltung maßgeblich mitverantwortlich sind. Auch der Beckenboden wird intensiv mit ins Training einbezogen.

Beim Pilates Mix für Fortgeschrittene werden die Übungen intensiviert und das Körperbewusstsein erhöht.

POWERYOGA

Intensiviertes Yoga-Kurztraining mit abwechselnden Streck- und Dehnungsübungen, die zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit beitragen. Yoga-Übungen werden in gesteigertem Tempo durchgeführt.

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR)

Körperliches Achtsamkeitstraining zur Körperwahrnehmung, bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen zur Durchblutungsförderung und Entlastung.

REHASPORT

Die vorrangigen Ziele sind die Wiedereingliederung der Betroffenen in das Berufsleben sowie die Steigerung der eigenen Mobilität. Teilnehmen können Beschäftigte, die von einer (körperlichen) Beeinträchtigung/Behinderung betroffen oder bedroht sind und eine fachärztliche Bescheinigung vorlegen. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Beschäftigte, die mit dem normalen Sportprogramm überfordert sind.

Der Rehasport findet in Kleingruppen statt. Es kann nicht auf die Diagnosen bzw. Beschwerden des Einzelnen eingegangen werden. Sollte Ihre Erkrankung kein Gruppentraining zulassen, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, um eine passende Therapie für Sie zu finden.

YOGA / YOGA BASIC

Die Praxis des Yogas bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Mit Achtsamkeit und Konzentration lernen Sie, die Selbst-Bewusstheit zu erhöhen und Belastungsmuster sowie unnötigen Stress im Alltag abzubauen. Außerdem dehnen und kräftigen Sie Ihren ganzen Körper.

Beim Yoga mit Hilfsmitteln werden die einzelnen Yogaübungen mit Faszienrolle, Yogablock u. a. unterstützt.

Mitarbeitermassagen sind ab sofort wieder möglich!
(nähere Informationen auf der Homepage des BGM)

ONLINEKURSE

Unsere Onlinekurse werden über Zoom übertragen. Sie können bequem von zu Hause oder wo immer Sie wollen mit Ihrem Smartphone oder Ihrem PC mit Ines Kauer trainieren. Der Einstieg in unsere Online-Sportkurse ist jederzeit möglich.

ANMELDUNG

Das Anmeldeformular für unser Kursprogramm finden Sie auf der Homepage des BGM. Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie alle weiteren Informationen per Mail.

Die Anzahl der Teilnehmer in Präsenzkursen ist abhängig von den geltenden Kontaktbeschränkungen. Sollten die Plätze nicht ausreichen, wird per Losverfahren entschieden. Die Teilnehmer werden rechtzeitig vor Kursbeginn informiert.

WIR SIND FÜR SIE DA

Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R.
Geschäftsbereich Personal
Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
Leipziger Straße 44
39120 Magdeburg
Fax: 0391 67-290415
Mail: gesundheitsmanagement@med.ovgu.de

Evelin Milling
Teamleiterin BGM/BEM

Tel.: 0391 67-21246
Mail: evelin.milling@med.ovgu.de

Cornelius Riske
Koordinator BGM
Tel.: 0391 67-21235
Mail: cornelius.riske@med.ovgu.de

Ausführliche Informationen über unsere Angebote und Aktionswochen finden Sie in unserem aktuellen Gesundheitsprogramm online auf unserer Homepage: www.med.uni-magdeburg.de/g2g

Stand: Juni 2022

www.med.uni-magdeburg.de/g2g

KURSDURCHGANG 3

15.08.2022 bis 09.12.2022

Für Beschäftigte der UMMD



- » Alles wird teurer - darum verringern wir die Preise!
- » Die UMMD erhöht die Subventionierung für alle Teilnehmer.
- » Je Trainingseinheit nur noch 4 Euro, Onlinetraining nur 2 Euro!
- » 14 Wochen Training, 12 x bezahlen! Teilnehmen mit dem Urlaubbonus!
- » Jede Woche: mehr als 20 Präsenzkurse und mehr als 10 Onlinekurse!
- » **JETZT ANMELDEN** und Platz sichern!



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

KURSBESCHREIBUNGEN

ABENDENTSPANNUNG

Nachts wach im Bett liegen gefangen im Gedankenkarussell? Entwickeln Sie Ihre Abendroutine, probieren Sie sich aus und integrieren Sie gesunde Gewohnheiten in Ihren Abend. Lernen Sie mit Übungen aus Yoga und PMR kombiniert mit Atemtraining zur Ruhe zu kommen und somit besser in den nächsten Tag zu starten.

Empfehlung: Das Training mehrfach in der Woche wiederholen, um den Gewöhnungseffekt für Körper und Geist zu erhöhen.

AKTIVE OUTDOOR-PAUSE

Gestärkt, klar und motiviert in die zweite Tageshälfte starten. In der Mittagspause den Herz-Kreislauf auf Trab bringen! Gemeinsam in kleiner Gruppe im gesteigerten Tempo über den Campus, integriert sind Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen an verschiedenen Stationen (abseits neugieriger Blicke).

BACKWORX

Dieses Training kräftigt und stabilisiert kontinuierlich Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Es wird im Stehen, Liegen und mit Hilfsmitteln absolviert.

BEACHVOLLEYBALL

Freude am Spiel und im Team stehen hier im Vordergrund. Außerdem werden die Grundtechniken des Beachvolleyball erlernt und vertieft. Treffpunkt: Studentenclub Kiste e.V.

BEWEGUNGSMIX FÜR NEUEINSTEIGER

Tauchen Sie ein in unsere Vielfalt an Bewegungs- und Entspannungskursen. Schnuppern Sie jede Woche einen anderen Kursinhalt, um für sich das passende Sportangebot zu finden. Sie erhalten dabei Einblicke in Yoga, Pilates, BBR, Bodyfitness und Vieles mehr. Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Beschäftigte, die noch keine Kurse des BGM besucht haben.

BEWUSSTE ENTSPANNUNG

Wahrnehmung ohne Bewertung schafft einen Abstand zwischen Reiz und Reaktion, das führt zur Entspannung. In den Kurs fließen Grundlagen der Atemtherapie, progressiven Muskelrelaxation, Feldenkrais-Methode und aktiven Meditation ein. Lernen Sie Ihre natürlichen Ressourcen zu erkennen und einzusetzen, um in Stresssituationen aktiv handeln zu können.

BODYFITNESS

Bodyfitness steht für Vielseitigkeit und Abwechslung. Es werden zahlreiche Muskelgruppen durch Herz-Kreislauf, Kräftigungs- und Bewegungsübungen angesprochen und somit ein Ganzkörper-Training garantiert.

CALLANETICS

Hier werden Übungen aus verschiedenen Sportrichtungen wie Yoga, Gymnastik miteinander verknüpft, um eine intensive Straffung und Dehnung des Körpers zu erreichen.

CORE-TRAINING

Ziele sind Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Rumpfmuskulatur. Hierfür werden vorwiegend Eigengewichtsübungen wie Planking bzw. Plank-Challenges zur Stärkung der Körpermitte durchgeführt.

KURSDURCHGANG 3 // 15.08.2022 BIS 09.12.2022

Kursumfang: 14 Wochen

Kursgebühr: 4 €/Woche pro Kursstunde im Präsenztraining inklusive Teilnahmemöglichkeit an allen Onlinekursen. Jeder weitere Präsenzkurs kostet weitere 4 €/Woche.

2 €/Woche für die Teilnahme an allen Onlinekursen ohne Präsenztraining.

* Anmeldung erfolgt direkt über christoph.kunz@med.ovgu.de

- Präsenzkurse // 45 oder 30 min
- Präsenzkurs mit Live-Übertragung // 45 oder 30 min
- Live-Onlinekurs (Zoom) // 45 oder 30 min
- Video-Onlinekurs mit fester Übertragungszeit // 45 min
- Präsenzkurs in UFK // 45 min

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag					07.00 - 7.45 GM 75 // Pilates Mix für Fortgeschrittene
		10.00 - 10.45 GM 59 // Rehasport KOSTENLOS			8.00 - 8.45 GM 76 // Bodyfitness
Mittag		11.45 - 12.15 GM 60 // Aktive Outdoor Pause KOSTENLOS		12.00 - 12.30 GM 70 // EXPRESS PezziFit	
	12.30 - 13.00 GM 53 // EXPRESS Pilates	12.30 - 13.00 GM 61 // EXPRESS Hula Hoop	12.30 - 13.00 GM 67 // EXPRESS Core-Training	12.30 - 13.00 GM 71 // EXPRESS Poweryoga	
Nachmittag	14.45 - 15.30 GM 54 // PezziFit	14.45 - 15.30 GM 62 // Yoga mit Hilfsmitteln	14.30 - 15.15 (UFK) GM 68 // Pilates Mix	15.00 - 15.30 GM 72 // EXPRESS Backworks	
	15.45 - 16.30 GM 55 // Yoga Basic	15.45 - 16.30 GM 63 // Bewegungsmix für Neueinsteiger (04.10. - 06.12.) KOSTENLOS	15.30 - 16.00 GM 69 // Progressive Muskelrelaxation (PMR) KOSTENLOS	15.45 - 16.30 GM 73 // Rehasport KOSTENLOS	
	17.00 - 17.45 GM 56 // Callanetics	16.00 - 17.00 GM 64 // Beachvolleyball (16.08. - 27.09.)			
Abend	18.00 - 18.45 GM 57 // Hula Hoop mit Schlussspannung	17.30 - 18.15 GM 65 // Bewusste Entspannung	17:30-20:00 MBSR-Kurs* mit Christoph Kunz (21.09.-09..22)		
	20.15 - 21.00 GM 58 // Abendentspannung (Yoga, AT und PMR)	19.00 - 19.45 GM 66 // Pilates (Video vorgedreht)		19.00 - 19.45 GM 74 // Abendentspannung (Yoga, AT und PMR)	