

KURSBESCHREIBUNGEN

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

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 für Fortgeschrittene werden die Übungen intensiviert und das Körperbewusstsein erhöht.

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR)

Unter Stress spannen wir oft unwillkürlich unnötig Muskeln an. Das führt zu Verspannungen und oft auch zu Schmerzen. Mit der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie, solche Verspannungen zu erkennen und aufzulösen. Durch bewusstes An- und Entspannung von Muskelgruppen kommt es zur Durchblutungsförderung und Entlastung.

RÜCKENSCHULE

Sie möchten etwas für Ihre Rücken tun? In der "Rückenschule" erfahren Sie, besser mit Rückenbeschwerden und Schmerzen umzugehen. Mit sanft en Bewegungsaktivitäten bringen oder halten Sie Ihren Rücken in Form. Auch Themen, wie Körperwahrnehmung und Entspannung sind generell Bestandteil des Angebots.

STRETCH & RELAX

Stretch & Relax verhilft Ihnen ohne großen Zeitaufwand zu Geschmeidigkeit, Wohlbefinden und Vitalität. Es ist für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet. Sie erhalten Dehnungs- und Lockerungsübungen für den ganzen Körper. Danach eine kleine Entspannung - und fertig ist eine relaxende Stretchingeinheit.

Nutzen Sie gern die vielfältigen Massageangebote für UMMD-Beschäftigte!
(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 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 begrenzt. Seien Sie daher schnell und melden Sie sich an!

WIR SIND FÜR SIE DA

Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R.
Geschäftsbereich Personal
Betriebliches Gesundheitsmanagement
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

Stefanie Mewes

Koordinatorin BGM

Tel.: 0391 67-21235

Mail: stefanie.mewes@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: Juli 2023

KURSDURCHGANG 2

11.09.2023 bis 15.12.2023

Für Beschäftigte der UMMD



- » Die UMMD subventioniert die Kursgebühr für alle Teilnehmer!
- » Je Trainingseinheit nur 4 €, Expresskurse nur 3 €
- » Viele EXPRESS-Kurse mit nur 30min Dauer!
- » Neu: RÜCKENSCHULE, LOW AEROBIC, STRETCH & RELAX
- » **JETZT ANMELDEN und Platz sichern!**

www.med.uni-magdeburg.de/g2g



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

KURSBESCHREIBUNGEN

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).

Treffpunkt 11.45 Uhr vor Haus 28 (Mitteleingang, gegenüber vom großen Besucherparkplatz)

BBP

Effektives Training zur Stabilisierung und Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur von der Körpermitte, also der Wirbelsäule aus. Abschließend werden in jedem Workout die Hauptmuskelgruppen zur Lockerung und Entspannung gezielt gedehnt.

BODYFIT

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

LOW AEROBIC

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining, bei dem tänzerische Elemente mit Bewegungen der Gymnastik kombiniert werden. Unterstützt wird dies durch motivierende, rhythmische Musik. Durch Aerobic wird die Fettverbrennung angeregt und der Stoffwechsel gesteigert. Das Training dient damit langfristig der Gewichtsreduktion. Außerdem ist Aerobic hervorragend zum Stressabbau geeignet. Low Aerobic ist vor allem für AnfängerInnen geeignet.

MBSR-Kurs*

Ein Angebot von dem Krankenhausseelsorger Christoph Kunz der UMMD zur gesunden und ganzheitlichen Stressbewältigung. Das Training wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn unter dem Namen "Mindfulness-Based-Stress-Reduction" entwickelt und ist daher auch unter der Abkürzung "MBSR" bekannt. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung im Sitzen und im Gehen üben Sie Konzentration und Aufmerksamkeit. Auch Elemente des Yoga fließen in den Kurs ein. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an Herrn Kunz (christoph.kunz@med.ovgu.de)

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!**

Trainerin für alle Kurse (außer MBSR):

Juliane Radtke
(Sportwissenschaftlerin M. A. und erfahrene Kursleiterin)

KURSDURCHGANG 2 // 11.09.2023 BIS 15.12.2023

Kursumfang: 12 Wochen (10 Dienstagskurse aufgrund von Feiertagen)

Kursgebühr: 4 €/Woche pro Kursstunde im Präsenztraining

3 €/Woche pro Kursstunde im Expressstraining

Für alle Kurse melden Sie sich bitte über die Anmeldeformulare im Intranet an: Arbeitsplatz: UMMD für mich/Betriebliches Gesundheitsmanagement/Icon "Gesundheitsangebote"/Anmeldung "Sportkurse"

- Präsenzkurse // 45 min oder Express 30 min
- Live-Onlinekurs (Zoom) // 45 min oder 30 min

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	Vereinbaren Sie gern Ihr kostenloses Probetraining mit Trainingsanleitung in den Fitnessräumen der Universitätsmedizin unter gesundheitsmanagement@med.ovgu.de .				07:00 - 7:45 Uhr GM 47 Pilates Mix für Fortgeschrittene
Mittag		11:45 - 12:15 Uhr GM 36 Aktive Outdoor PAUSE KOSTENFREI		12:00 - 12:30 Uhr GM 42 EXPRESS Stretch & Relax	12:00 - 12:30 Uhr GM 48 EXPRESS Rückenschule
	12:30 - 13:00 Uhr GM 32 EXPRESS BBP	12:30 - 13:00 Uhr GM 37 EXPRESS Hula Hoop	12:30 - 13:00 Uhr GM 40 EXPRESS Rückenschule	12:45 - 13:15 Uhr GM 43 EXPRESS Pilates	
		13:15 - 13:45 Uhr GM 38 EXPRESS Hula Hoop			
Nachmittag	14:45 - 15:30 Uhr GM 33 Bodyfit	14:45 - 15:30 Uhr GM 39 Pilates		15:00 - 15:30 Uhr GM 44 EXPRESS Stretch & Relax	
	15:45 - 16:30 Uhr GM 34 Low Aerobic			15:45 - 16:30 Uhr GM 45 Rückenschule	
	17:00 - 17:45 Uhr GM 35 Pilates		16:00 - 16:30 Uhr GM 41 Progressive Muskelrelaxation (PMR) KOSTENFREI	16:30 - 18:00 Uhr Betreute Trainingszeit in den Fitnessräumen	
Abend			18:00 - 20:30 Uhr MBSR-Kurs* 06.09. - 25.10.2023 Kursleiter: Christoph Kunz (Klinikseelsorger)	18:00 - 18:45 Uhr GM 46 PezziFit	