

KURSBESCHREIBUNGEN

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Körperliches Achtsamkeitstraining zur Schulung der Wahrnehmung. Durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen werden die Durchblutung gefördert und die Muskeln entlastet.

Rückenschule / Rückenfit

In der Rückenschule/ im Rückenfit geht es neben der Kräftigung der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur um die Mobilisation von Gelenken und Dehnung verkürzter Muskulatur. Das Training dient der Vorbeugung und Therapie von Verspannungen und Rückenbeschwerden.

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein dynamisches Herz-Kreislauf-Training, bei dem verschiedene Schrittkombinationen und einfache Choreographien auf dem Step-Brett ausgeübt werden. Das Training macht nicht nur Spaß, sondern ist auch ideal für die Koordination und Fettverbrennung.

Stretch & Relax

Sanfte Dehnübungen wirken gezielt gegen verkürzte Muskeln und helfen im Alltag beweglicher zu werden. Durch gezielte Atemtechniken wird die Entspannung gefördert und Stressgefühle reduziert.

Nutzen Sie gern die vielfältigen Massageangebote für UMMD-Beschäftigte!
(nähere Informationen auf der Homepage des BGM)

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. Die Teilnehmer werden rechtzeitig vor Kursbeginn informiert.

WIR SIND FÜR SIE DA

Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R.
Geschäftsbereich Personal
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Haus 28, Zimmer 178 - EG
Leipziger Straße 44
39120 Magdeburg
Fax: 0391 67-290415
Mail: gesundheitsmanagement@med.ovgu.de

Juliane Radtke
BGM-Trainerin
Tel.: 0171 150 5396
Mail: juliane.radtke@med.ovgu.de

Evelin Milling
Teamleiterin BGM/BEM
Tel.: 0391 67-21246
Mail: evelin.milling@med.ovgu.de

Stefanie Mewes
Kordinatorin 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: Oktober 2023

KURSDURCHGANG 1

08.01.2024 bis 22.03.2024

Für Beschäftigte der UMMD



- » Die UMMD subventioniert die Kursgebühr für alle Teilnehmer!
- » Je Trainingseinheit (45 min.) nur 4 €, Expresskurse (30 min.) nur 3 €
- » Viele EXPRESS-Kurse mit nur 30min Dauer!
- » Neu: BBP, Step Aerobic, Stretch & Relax, Faszien- und Balancetraining
- » **JETZT ANMELDEN und Platz sichern!**



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

KURSBESCHREIBUNGEN

Aktive Outdoor PAUSE

Mit dieser aktiven Pause an der frischen Luft wird das Herz-Kreislauf-System auf Trab gebracht und Sie starten gestärkt, klar und motiviert in die zweite Tageshälfte. Gemeinsam in kleiner Gruppe gehen Sie im gesteigerten Tempo über den Campus und führen Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen an verschiedenen Stationen (abseits neugieriger Blicke) durch.

BBP - Bauch-Beine-Po

Dieses wirkungsvolle Training zielt besonders auf die Stärkung der Muskelgruppen Bauch, Oberschenkel und Gesäß ab. Dieses Kraftausdauertraining ist für jeden geeignet, der seine Figur straffen und Körperkonturen verbessern möchte.

Faszien- und Balancetraining

Faszien- und Balanceübungen tragen vor allem dazu bei, Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern sowie Gleichgewichtsvermögen und Koordinationsfähigkeit zu verbessern.

Good Morning Workout

Ein optimales Training, um fit und wach in den Tag zu starten. In diesem abwechslungsreichen Workout wird der Kreislauf in Schwung gebracht sowie der Körper ganzheitlich, zum Teil mit Einsatz von Kleingeräten, trainiert.

Hula Hoop

Schwingend leicht und gut gelaunt 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 verschiedene Übungen mit dem Reifen durchgeführt.

Hula-Hoop Reifen müssen von den Teilnehmern mitgebracht werden!

MBSR

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.

Pilates

Ganzheitliches und achtsames Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und zumeist schwach ausgebildeten Muskelgruppen sowie der Beckenboden angesprochen werden, welche für eine korrekte und gesunde Körperhaltung maßgeblich mitverantwortlich sind.

KURSDURCHGANG 1 // 08.01.2024 BIS 22.03.2024

Kursumfang: 11 Wochen

Kursgebühr: 4 €/Woche pro Kursstunde im Präsenztraining.
 Jeder weitere Präsenzkurs kostet weitere 4 €/Woche.
 3 €/Woche für die Teilnahme an allen Expresskursen (30 min.)
 * Anmeldung erfolgt direkt über christoph.kunz@med.ovgu.de

Kursort: Haus 41 (Mensa), Sportraum

- Kraftausdauer-, Beweglichkeitstraining // 30 oder 45 min.
- Herz-Kreislauf-Training // 30 oder 45 min.
- Entspannungstraining // 30 min.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag					07:00 - 07:45 Uhr GM 22 Good Morning Workout
			11.45 - 12.15 Uhr GM 15 Aktive Outdoor PAUSE KOSTENFREI		
Mittag	12.30 - 13.00 Uhr GM 8 EXPRESS Rückenschule	12.00 - 12.30 Uhr GM 12 EXPRESS BBP	12.30 - 13.00 Uhr GM 16 EXPRESS Pilates	12.00 - 12.30 Uhr GM 17 EXPRESS PMR	12.00 - 12.30 Uhr GM 23 EXPRESS Stretch & Relax
		12.45 - 13.15 Uhr GM 13 EXPRESS Hula Hoop		13.00 - 13.30 Uhr GM 18 EXPRESS Pilates	
Nachmittag	14.45 - 15.30 Uhr GM 9 BBP	14.45 - 15.30 Uhr GM 14 Pilates		14.45 - 15.30 Uhr GM 19 Faszien- und Balancetraining	
	15.45 - 16.30 Uhr GM 10 Step Aerobic			15.45 - 16.30 Uhr GM 20 Rückenfit	
	17.00 - 17.45 Uhr GM 11 Pilates			17.00 - 17.30 Uhr GM 21 EXPRESS Stretch & Relax	
Abend			18.00 - 20.30 Uhr MBSR-Kurs* Kursleiter: C. Kunz		