

KURSBESCHREIBUNGEN

PILATES meets Faszien kombiniert Pilates-Übungen mit Faszientraining. Tief-liegende Muskelgruppen werden trainiert und gleichzeitig werden verklebte Faszien gelöst.

PILATES meets PMR kombiniert Pilates-Übungen mit einem Achtsamkeitstraining (Progressive Muskelrelaxation) um eine erhöhte Körperwahrnehmung, bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen sowie Durchblutungsförderung und Entlastung der Gelenke zu erreichen.

POWERYOGA

Intensiviertes Yoga-Kurztraining mit abwechselnden Streck- und Dehnungsübungen, die zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit beitragen. Die 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 oder/und an einer chronischen Erkrankung leiden und eine fachärztliche Bescheinigung vorlegen. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Beschäftigte, die mit den 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 behandelten Arzt, um eine passende Therapie für Sie zu finden.

YOGA Mix

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. Verschiedene Yoga-richtungen verknüpfen wir mit Haltung, Atmung und Entspannung.

YOGA mit Hilfsmitteln

Regelmäßige Yoga-Praxis führt zu positiven Wirkungen in der Beweglichkeit und auf das allgemeine Wohlbefinden. Yogaübungen kräftigen die Stütz-muskulatur. Es werden Körperblockaden und Verspannungen gelöst und der Energiefluss im Körper wird aktiviert. Die Yogaübungen werden mit Yogagurt, Yogablock u. a. unterstützt.

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 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
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

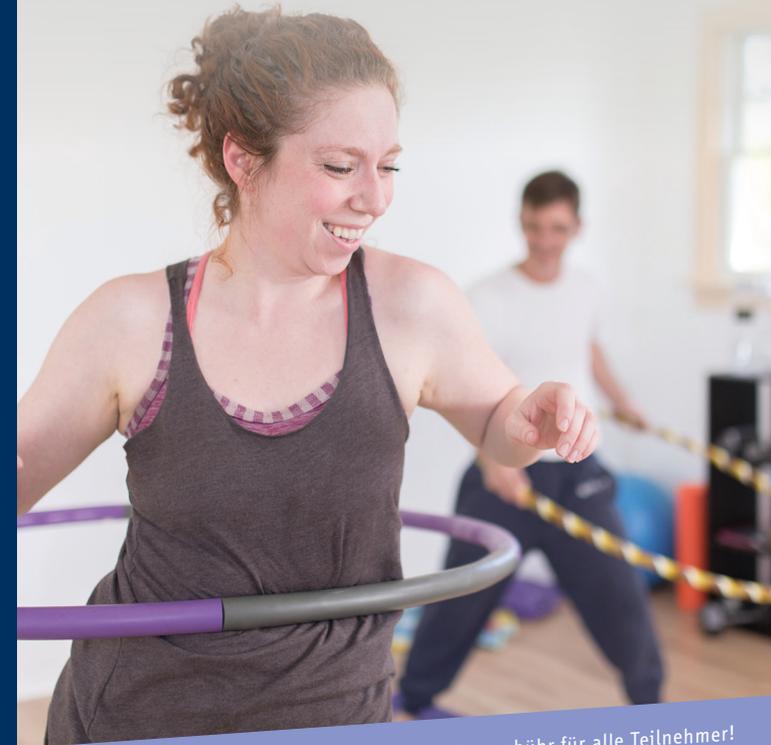
Ausführliche Informationen über unsere Angebote und Aktionswochen finden Sie in unserem aktuellen Gesundheitsprogramm online auf unserer Homepage: www.med.uni-magdeburg.de/g2g

Stand: November 2022

KURSDURCHGANG 1

09.01.2023 bis 15.05.2023

Für Beschäftigte der UMMD



- » Die UMMD subventioniert weiterhin die Kursgebühr für alle Teilnehmer!
- » Je Trainingseinheit nur 4 Euro, Onlinetraining je Woche 2 Euro.
- » Frühbucherrabatt! Bis 16.12. verbindlich anmelden und 12 % weniger Kursgebühr bezahlen!
- » Jede Woche: mehr als 20 Kurse in Präsenz und Online!
- » **JETZT ANMELDEN und Platz sichern!**

www.med.uni-magdeburg.de/g2g



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 ENTSPANNUNG

Hier wird die fließende Kraft des Körpers genutzt. Die ruhigen, fließenden Bewegungen im Atemrhythmus sind positiv für Körper und Seele und wirken aktivierend und vitalisierend. So erreichen Sie über den fließenden Wechsel von Dehnung und Kräftigung Leichtigkeit in Gedanken und im gesamten Körper.

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).

CALLANETICS

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

FASZIEN-TRAINING

Lösen Sie verklebte Faszien durch ein intensives Training, dadurch wird das Bindegewebe geschmeidiger und die Muskulatur durchblutet und gelockert. Die Übungselemente bestehen aus elastischen, federnden Bewegungen, langkettigen Dehnungsübungen und dem Training mit der Faszienrolle.

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 Bauchhoopern und Off-Body Tricks vermittelt. Das Training wird über Bauch-Bein-Po-Übungen intensiviert. Hula-Hoop Reifen müssen von den Teilnehmern mitgebracht werden!

Beim GM21 und GM24 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.

KURSDURCHGANG 1 // 09.01.2023 BIS 15.05.2023

Kursumfang: 17 Wochen (Montags- und Freitagskurse 16 Wochen aufgrund von Feiertagen)

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag					07.00 - 7.45 GM 30 // Pilates Mix für Fortgeschrittene
		10.00 - 10.45 GM 17 // Rehasport			8.00 - 8.45 GM 31 // Faszien-Training
Mittag		11.45 - 12.15 GM 18 // Aktive Outdoor Pause KOSTENFREI		12.00 - 12.30 GM 26 // Aktive Entspannung	
	12.30 - 13.00 GM 11 // EXPRESS Callanetics	12.30 - 13.00 GM 19 // EXPRESS Hula Hoop	12.30 - 13.00 GM 23 // EXPRESS Pilates	12.30 - 13.00 GM 27 // EXPRESS Poweryoga	
Nachmittag	14.45 - 15.30 GM 12 // Faszien-Training	14.45 - 15.30 GM 20 // Yoga MIX	14.45 - 15.45 GM 24 // Hula Hoop	15.00 - 15.30 GM 28 // Progressive Muskelrelaxation (PMR)	
	15.45 - 16.30 GM 13 // YOGA mit Hilfsmitteln	15.45 - 16.30 GM 21 // Hula Hoop	15.30 - 16.00 GM 25 // Progressive Muskelrelaxation (PMR) KOSTENFREI	15.45 - 16.30 GM 29 // Rehasport	
	17.00 - 17.45 GM 14 // Pilates meets Faszien	16.45 - 17.30 GM 22 // Pilates meets PMR			
Abend	18.00 - 18.45 GM 15 // Pezzi Fit Workout	17.30 - 18.30 Betreute Trainingszeit in den Fitnessräumen	17:30-20:00 MBSR-Kurs* mit C. Kunz (15.03.-03.05.)		
	20.15 - 21.00 GM 16 // Abendentspannung (Yoga, AT und PMR)			19.00 - 19.45 GM 16a // Abendentspannung (Video vorgedreht)	