

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

in der heutigen Zeit sind Stress, Zeit- und Leistungsdruck unser täglicher Begleiter. Dies beansprucht unsere Gesundheit. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) der Universitätsmedizin Magdeburg unterstützt die Beschäftigten dabei, die persönlichen Ressourcen zu stärken und regelmäßig etwas für die eigene Gesundheit zu tun, um so einen Ausgleich zu den Belastungen am Arbeitsplatz zu schaffen.

Im Gesundheitsprogrammheft sind die vielseitigen Angebote des BGMs enthalten. Unser Anspruch ist es, Ihnen ein qualitativ hochwertiges und abwechslungsreiches Programm anzubieten. Dafür berücksichtigen wir aktuelle Trends und nehmen ständig neue Angebote auf. Neu in 2019 sind Ernährungsberatungen sowie -workshops, Deeskalationstrainings, modernes Tai Chi und Qi Gong, Gerätetraining in unserem neuen Fitnessraum sowie Kooperationen mit vier umliegenden Fitnessstudios.

Als Mitarbeiter*in der Universitätsmedizin Magdeburg haben Sie die Möglichkeit, sich zu Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung, Stress und Sucht zu informieren und in den Bereichen selbst aktiv zu werden. Sie können hierfür Kurse, einen Fitnessraum, individuelle Beratungen, Workshops, Fachvorträge sowie externe Angebote nutzen.

Bewährtes wie das umfangreiche Kursprogramm, die SchichtCard (ehemals FitnessCard) sowie Gutscheine des Gesundheitsmanagements als Geschenktipp bleiben erhalten. Mit der SchichtCard können Mitarbeiter*innen im Schichtdienst sehr flexibel und unkompliziert an unserem Kursprogramm teilnehmen. Weitere Informationen finden Sie im Heft.

Neben dem Gesundheitsprogrammheft haben Sie auch die Möglichkeit sich auf der Homepage des Betrieblichen Gesundheitsmanagements unter Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R. ➔ Mitarbeiter ➔ Gesundheitsmanagement über unser Angebot zu erkundigen.

Erkundigen Sie sich gern im Heft über die Angebote oder sprechen Sie uns direkt an

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns auf Ihre Fragen, Ideen und Anmeldungen. Melden Sie sich gern.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit.

Evelin Milling & Stefanie Mewes
Koordination Betriebliches Gesundheitsmanagement



Evelin Milling
Tel.: 0391 67-21246
Fax: 0391 67-290415
E-Mail:
evelin.milling@med.ovgu.de



Stefanie Mewes
Tel.: 0391 67-21235
Fax: 0391 67-290415
E-Mail:
stefanie.mewes@med.ovgu.de

Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS (BGM)	1
LAGEPLAN DER RÄUME DES BGMS	3
+++ NEU 2019!!! +++ FITNESSRAUM MIT SPORTGERÄTEN (HAUS 41 – MENSA)...	4
KURSPROGRAMM DES BGMS	5
KURSDURCHGANG 1 – 14.01.2019 BIS 26.03.2019	6
KURSDURCHGANG 2 – 29.04.2019 BIS 05.07.2019	7
KURSDURCHGANG 3 – 12.08.2019 BIS 10.12.2019	8
+++ NEU 2019!!! +++ ANGEBOTE IM RAHMEN DER FASTENWOCHEN	9
BRAINLIGHT RELAX TOWER - EIN RUNDUM MASSAGE-WOHLFÜHLPROGRAMM	9
AYURVEDA-WORKSHOP	10
WORKSHOP-REIHE „ALTES LOSLASSEN - NEUES WILLKOMMEN HEIßEN“	10
BACK CHECK	10
QINAMICS - MODERNES TAI CHI UND QI GONG FÜR MEHR ENERGIE UND WENIGER STRESS IM ALLTAG	11
WORKSHOP-REIHE „ZUCKER FASTEN IN DER FASTENZEIT“	11
DETOX-YOGA ZUR KÖRPERENTGIFTUNG KOMBINIERT MIT FASZIENTRAINING	12
KNEIPP-THERAPIE – MAL ANDERS	12
+++ NEU 2019!!! +++ KOOPERATION MIT FITNESSSTUDIOS	13
KOOPERATION MIT FITNESSSTUDIOS - INJOY -	14
KOOPERATION MIT FITNESSSTUDIOS - FITX -	16
KOOPERATION MIT FITNESSSTUDIOS - LUCKYFITNESS -	18
KOOPERATION MIT FITNESSSTUDIOS - FIT/ONE -	20
KURSPROGRAMM DES BGMS - INHALTE	22
ACTIVE RELAX	22
AUSDAUER- UND KRAFTWORKOUT	23
AUTOGENES TRAINING	24
BBR – BAUCH-BEINE-RÜCKEN	25
BBR PEZZIBALL	26
BODYFITNESS	27
CALLANETICS	28
+++ NEU 2019!!! +++ DEESKALATIONSTRAINING	29
KICK FIT	31
LATIN DANCE AEROBIC	32
PILATES	33
PILATES PLUS	34
SOFT JOGGING	35
STEP AEROBIC	36

Inhaltsverzeichnis

+++ NEU 2019!!! +++ TAI CHI UND QI GONG.....	37
WALKING	39
WORKOUT MIT THERABAND	40
YOGA	41
YOGALATES	42
BERATUNGEN, BEHANDLUNGEN, VORTRÄGE	43
+++NEU 2019!!!+++ ERNÄHRUNGSBERATUNG.....	44
+++NEU 2019!!!+++ ERNÄHRUNGS-WORKSHOPS.....	45
KLASSISCHE RÜCKENMASSAGE.....	46
WIRBELSÄULENTHERAPIE NACH DORN/ BREUß RÜCKENMASSAGE	47
FUßREFLEXZONENMASSAGE.....	48
HOT-STONE-MASSAGE.....	49
ENTSPANNUNGSVERFAHREN.....	50
WEGE AUS DER SUCHT – DIE BETRIEBLICHE SUCHTKRANKENHILFE.....	52
ZURÜCK IN DEN JOB – DAS BETRIEBLICHE EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT	53
GUTSCHEIN FÜR GESUNDHEITSLEISTUNGEN.....	54
DIENSTVEREINBARUNGEN ZUR TEILNAHME AN ANGEBOTEN DER PRÄVENTIVEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR A.Ö.R. UND FME.....	54
ANMELDEFORMULAR GESUNDHEITSMANAGEMENT – KURSANMELDUNG	
ANMELDEFORMULAR GESUNDHEITSMANAGEMENT – GERÄTECARD	
ANMELDEFORMULAR GESUNDHEITSMANAGEMENT – SCHICHTCARD	

Allgemeine Geschäftsbedingungen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Anmeldung

Für alle Kurse (S. 6-8, ab S. 22) sowie die Nutzung des Fitnessraumes (S. 4) können Sie sich online oder per Fax beim BGM anmelden.

Die Anmeldeformulare finden Sie im Programmheft (S. 59-61) und im Intranet über die Homepage des BGM
➔ Intranet ➔ Arbeitsplatz ➔ Betriebliches Gesundheitsmanagement ➔ Gesundheitsprogramm 2019.

Für die Nutzung aller weiteren Angebote (S. 43) melden Sie sich bitte direkt bei dem*r jeweiligen Ansprechpartner*in an.

Arbeitszeit

Die Regelungen zur Arbeitszeit finden Sie in der *Dienstvereinbarung zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung* (S. 55-58).

Stornierungsbedingungen

Sollten Sie für ein Angebot angemeldet sein, aber nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte sofort bzw. spätestens zwei Wochen vor Beginn des Angebotes beim BGM ab, sonst fallen Gebühren für Sie an:

Stornierungsgebühren bei verspäteter Abmeldung (Kursprogramm)

Sie erhalten in der Regel 1-2 Wochen vor Kursbeginn eine Teilnahmebestätigung. Wenn Ihre Abmeldung nach der Bestätigung eingeht, wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € erhoben. Wenn Ihre Abmeldung nach der Bestätigung eingeht und die Stornierung eines kompletten Kurses nach sich zieht, weil die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, beträgt die Bearbeitungsgebühr 10,00 €. Beschäftigte, die sich nach Kursbeginn abmelden, bezahlen die Kurstunden, die bereits stattgefunden haben zuzüglich der Bearbeitungsgebühr von 5,00 €. Bereits bezahlte Kurse werden nicht rückerstattet, sondern können im gleichen Jahr mit einem anderen Kurs verrechnet werden. Die Verrechnung erfolgt ausschließlich durch das BGM-Team.

Die Bearbeitungsgebühr wird nicht fällig, wenn Sie bei Ihrer Abmeldung eine*n Ersatzteilnehmer*in benennen.

Ausfall von Angeboten

Sofern ein Angebot aus Krankheitsgründen auf Seiten des BGMs ausfällt, werden die Angebote in der Regel nachgeholt. Werden die Kursstunden von anderen Trainer*innen vertreten, können die Kursinhalte in Abhängigkeit von der jeweiligen Trainerqualifikation abweichen. In jedem Fall wird es sich um ein professionell geführtes Training handeln.

Gebühren/ Kosten

Die Universitätsmedizin Magdeburg bietet Angebote kostenfrei an. Zu diesen Angeboten zählen das Entspannungsverfahren nach Jacobson, Beratungen und Vorträge der Betrieblichen Suchtkrankenhilfe oder der Vortrag „Zurück in den Job – Das Betriebliche Eingliederungsmanagement der UMMD“. Neben den kostenfreien Angeboten gibt es Angebote, für die eine Teilnahmegebühr bezahlt werden muss.



Das BGM-Team (von links: Stefanie Mewes, Evelin Milling, Ines Kauert - Sportphysiotherapeutin)

Allgemeine Geschäftsbedingungen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Allerdings bietet das BGM die Angebote für die Beschäftigten kostengünstig an. Dies betrifft das Kursprogramm sowie die Behandlungen (Klassische Rückenmassage, Wirbelsäulentherapie nach Dorn/ Breuß, Fußreflexzonenmassage, Hot-Stone-Massage) und die Beratungen sowie Workshops zum Thema Ernährung. Ob es hierzu Bezuschussungen durch die Krankenkassen gibt, eruieren die Teilnehmer*innen eigenständig. Das BGM übernimmt hierfür keine Abklärung. Alle ausgewiesenen Kosten verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Kursgebühr

Für die Kurse erheben wir eine Kursgebühr. Die Gebühr ist auch dann in voller Höhe fällig, wenn die Teilnehmer*innen nicht an allen Kursterminen teilnehmen können. Eine selbst vorgenommene Kurskostenverringerung ist ungültig und bitten wir dringend zu unterlassen.

Kursrabatt

Die Auszubildenden der UMMD und des Ausbildungszentrums für Gesundheitsfachberufe erhalten einen Rabatt von 50 Prozent auf die Kursgebühr.

Weiterhin belohnen wir motivierte Sportler*innen mit 10 Prozent Nachlass auf die Kursgebühr ab dem zweiten belegten Kurs im gleichen Kursdurchgang. Hier wird der Kurs mit dem geringeren zeitlichen Umfang rabattiert.

Räume

Die Räume in denen die Angebote des BGM stattfinden, sind beim jeweiligen Angebot vermerkt.

Wir behalten uns vor, Räume im Einzelfall zu ändern. Selbstverständlich werden alle Teilnehmer*innen entsprechend informiert.



Sportraum des BGMs

Fitnessraum (Haus 41 – Mensa)

Nur nach vorangegangener Anmeldung beim BGM und einer Geräteeinweisung durch das BGM-Team erhalten Sie die Berechtigung einen von fünf Transponder für den Fitnessraum am Infopoint im Haus 60a gegen Unterschrift zu entleihen (S. 4). Nach dem Training bringen Sie den Transponder bitte wieder zum Infopoint. Sollte sich keine weitere Person im Fitnessraum befinden, müssen Sie den Raum verschließen. Der Fitnessraum ist sauber zu halten und die Geräte sind sachgemäß zu nutzen. Jeglicher Defekt ist dem BGM-Team sofort zu melden.

Haftung

Für die Zerstörung, Beschädigung oder das Abhandenkommen der in die Räume des BGMs durch Benutzer*innen, Besucher*innen oder sonstiger Dritter eingebrachten Sachen, Gegenstände, Kleidungsstücke, Wertgegenstände und Geld wird keine Haftung übernommen. Das gilt ebenso für entlehene Transponder.

Unfallversicherung

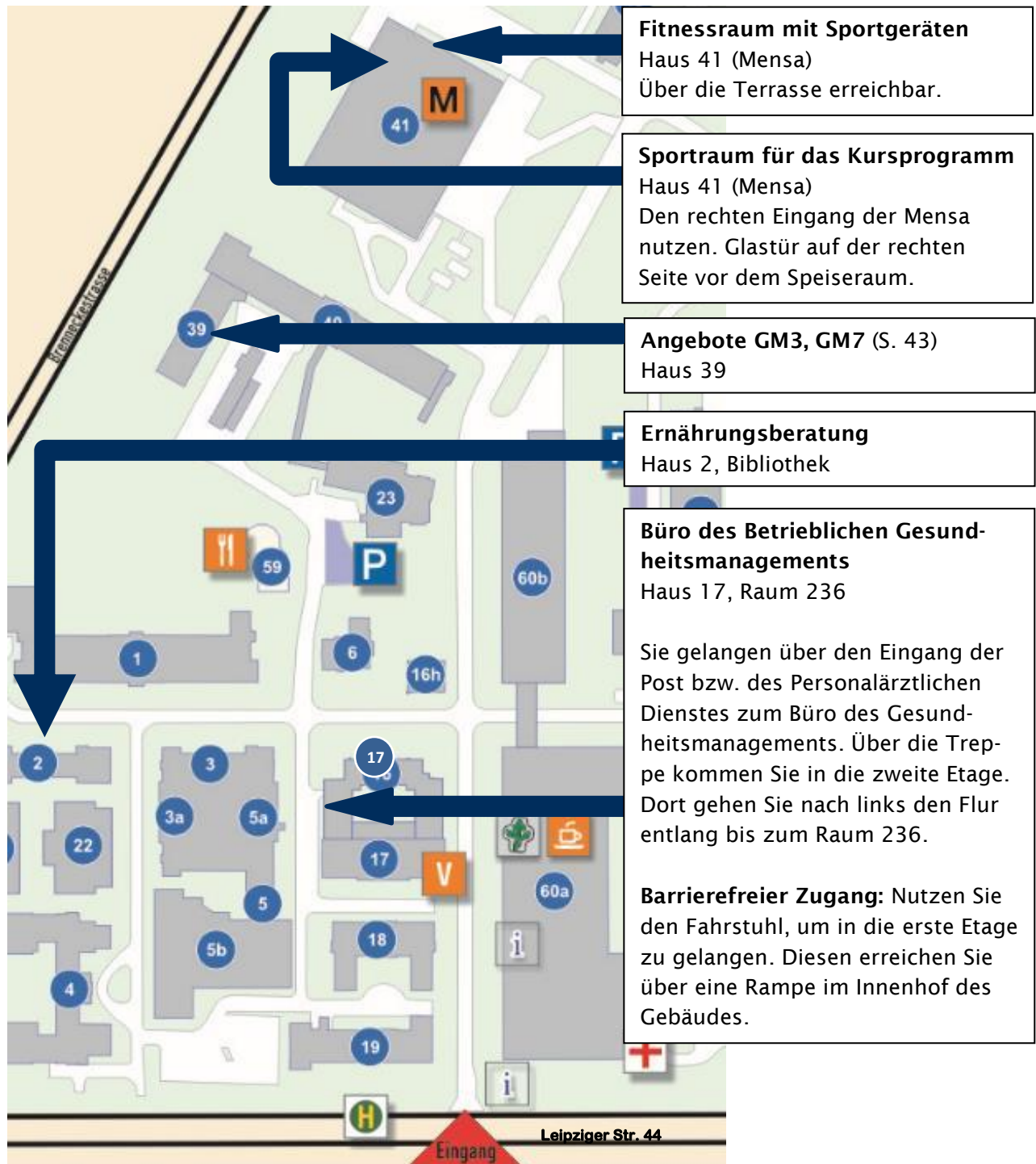
Wir empfehlen Ihnen, eine private Unfallversicherung abzuschließen. Hier können Sie einen Unfall jederzeit geltend machen.



Seminar des BGMs

Lageplan der Räume des BGMs

Gelände der Universitätsmedizin Magdeburg (Leipziger Straße 44, 39120 Magdeburg)



Des Weiteren nutzt das Betriebliche Gesundheitsmanagement Räumlichkeiten der Physiotherapie im Haus 60 a (Ebene 2) sowie der Physiotherapie der Universitätsfrauenklinik (Gerhart-Hauptmann-Straße 35, Untergeschoss).

+++ NEU 2019!!! +++ Fitnessraum mit Sportgeräten (Haus 41 – Mensa)

Neben dem Kursprogramm, das seit 2011 ein fester Bestandteil des Gesundheitsprogrammes ist, können die Mitarbeiter*innen ab 2019 einen Fitnessraum nutzen.

Der Fitnessraum ist mit Geräten zum Training der Ausdauer sowie zum Muskelaufbau ausgestattet. Darüber hinaus befindet sich im Raum ein Freihantelbereich. Hier können Sie neben Kraft Ihre Beweglichkeit und Dehnbarkeit trainieren.

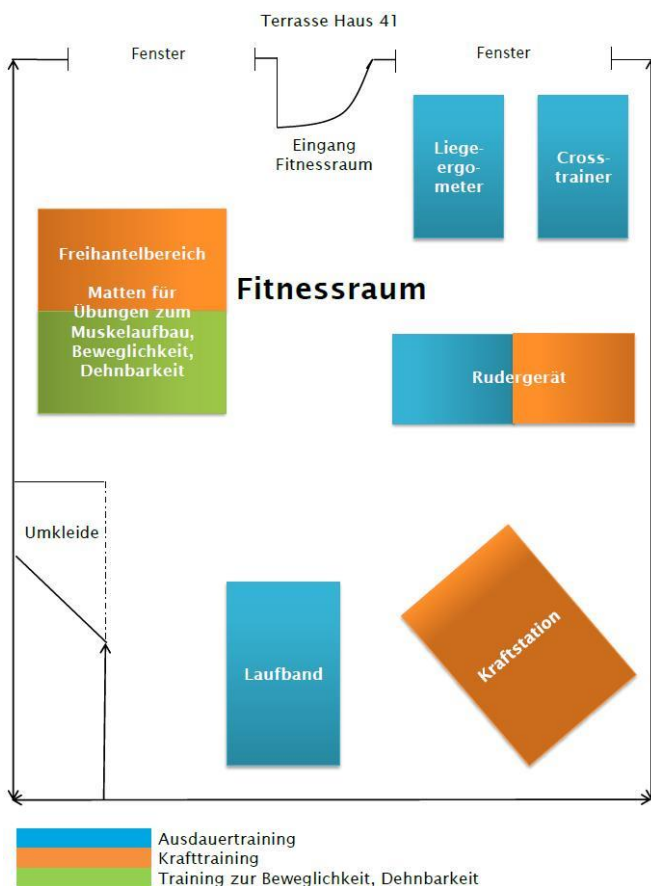
Der Fitnessraum befindet sich im Haus 41 und ist über die Terrasse der Mensa zugänglich (S. 3).

Anmelden können Sie sich mit dem Anmeldeformular (S. 60) beim BGM oder online auf der Homepage des BGMs. Daraufhin erhalten Sie von dem BGM-Team eine Information zur Zahlung der **Gebühr in Höhe von 50,00 € inkl. gesetzl. MwSt. Darin enthalten: 12-monatige Nutzung des Fitnessraumes, Geräte-Einweisung, Trainingspläne, Betreuung durch eine*n Trainer*in (in regelmäßigen Abständen bzw. nach Wunsch), sowie regelmäßige Wartung und Reinigung der Geräte.** Maximal fünf Mitarbeiter können zeitgleich trainieren.

Sobald die Zahlung eingegangen ist, meldet sich das BGM-Team bei Ihnen, um einen Termin für eine Geräteeinweisung zu vereinbaren. In dem Termin erhalten Sie neben der Geräteeinweisung Ihre GeräteCard und einen Trainingsplan von unserer Sportphysiotherapeutin Ines Kauert.

Mit der GeräteCard und Ihrem Mitarbeiterausweis können Sie täglich zwischen 0 und 24 Uhr einen von fünf Transpondern am Infopoint im Haus 60a gegen Unterschrift entleihen. Bitte rufen Sie vorab beim Infopoint an, um sicherzugehen, dass noch ein Transponder verfügbar ist. Nach dem Training bringen Sie den Transponder bitte wieder zum Infopoint. Sollte sich keine weitere Person im Fitnessraum befinden, müssen Sie den Raum verschließen. Der Fitnessraum ist sauber zu halten und die Geräte sind sachgemäß zu nutzen. Jeglicher Defekt ist dem BGM-Team sofort zu melden.

Sind Sie unsicher, ob der Fitnessraum etwas für Sie ist? Vereinbaren Sie ein Probetraining mit Ines Kauert: ines.kauert@med.ovgu.de



Kursprogramm des BGMs

Von Januar 2019 bis Dezember 2019 finden drei Kursdurchgänge statt. Die Kurse beinhalten 8 bis 16 Einheiten und finden wöchentlich statt. Die Kursdauer variiert je nach Kurskonzeption zwischen 30 und 60 Minuten. Durch Feiertage oder Urlaub der*s Trainer*in können die Kurslängen variieren.

Kursleiterqualifikation

Alle eingesetzten Kursleiter*innen verfügen über eine umfangreiche Qualifizierung, die sie zur Durchführung des Kursangebotes befähigt. Eine Zertifizierung durch die Krankenkassen zur Rückerstattung von Kurskosten liegt nicht vor und ist nicht geplant, da die Krankenkassen i. d. R. jährlich nur bis zwei Kurse pro Person finanziell fördern.

Das BGM ist bestrebt, alle Kurse generell preiswerter anzubieten als sie auf dem freien Markt zu finden sind.



Sportraum im Haus 41

Express-Kurse

Express-Kurse sind mit ihrer Dauer von 30 Minuten verkürzte Trainingseinheiten. Durch eine höhere Trainingsintensität erreichen die Teilnehmenden ähnliche Trainingserfolge wie in den regulären Kursen.

Probetraining

Sie können jederzeit ein Probetraining in einem gewünschten Kurs durchführen. Bei Interesse melden Sie sich bitte beim BGM-Team, um einen Termin für das Probetraining abzustimmen.

SchichtCard (ehemals FitnessCard)

Mit der SchichtCard können Mitarbeiter*innen im Schichtdienst sehr flexibel und unkompliziert an unserem Kursprogramm teilnehmen. So einfach geht's:

- Anmeldung beim BGM mit dem Anmeldeformular SchichtCard (im Anhang des Gesundheitsprogrammheftes oder auf der Homepage des BGMs)
- Information des BGMs zur Einzahlung der SchichtCard-Gebühr in Höhe von 50,00 €
- Einzahlung der SchichtCard-Gebühr
- Abholung der SchichtCard beim BGM
- Trainingsstart in Ihrem ausgewählten Kurs.

Mit der SchichtCard ist die Teilnahme an allen laufenden Kursen des Kursprogrammes möglich. Sie können bis zu 10 x in 60-Minuten Kursen oder sogar bis zu 16 x in 30-Minuten Expresskursen innerhalb eines Zeitraumes von 3 Monaten ab erster Kursteilnahme trainieren. Auch eine Kombination aus beiden Kurszeiten ist möglich. Die SchichtCard ist zu jeder Kurseinheit mitzubringen und wird jeweils vom Übungsleiter abgezeichnet.

Kursdurchgang 1 – 14.01.2019 bis 26.03.2019

Kursumfang: 10 Wochen

Kursgebühr: Normal-Kurse: Einheit 60 min (40,00 €)
Express-Kurse: Einheit 30 min (24,00 €)
Tai Chi + Qi Gong: Einheit 60 min (100,00 €) Anmeldung bei Qinamics (S. 37-38)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6.45 - 8.00		GM16 Express Callanetics 6.45 - 7.15		<p>An diesem Tag sind ganztägig Probetrainings und Geräte-einweisungen in unserem Fitnessraum möglich.</p> <p>Melden Sie sich beim BGM-Team!</p>	
		GM17 Express Yogalates 7.15 - 7.45	GM24 Workout mit Theraband 7.00 - 8.00		GM30 Pilates Plus 7.00 - 8.00
8.00 - 9.00		GM18 Autogenes Training			GM31 BBR Pezziball
12.00 - 12.30					
12.30 - 13.00	GM10 Express Pilates	GM19 Express Active Relax			
ab 14.30 bzw. 14.45	GM11 BBR 14.45 - 15.45	GM20 Yoga 14.45 - 15.45 GM78 Tai Chi+Qi Gong 14.45 - 15.45 Kurszeitraum: 15.01.-19.03.	GM25-UFK Callanetics 14.30 - 15.30		
ab 15.30 bzw. 15.45	GM12 Yoga 15.45 - 16.45	GM21 Pilates 15.45 - 16.45	GM26 Bodyfitness 15.45 - 16.45		
	GM13 Pilates 16.45 - 17.45	GM79 Tai Chi+Qi Gong 15.50 - 16.50 Kurszeitraum: 15.01.-19.03.	GM27 BBR 16.45 - 17.45		
	GM14 Ausdauer- und Kraftworkout 18.00 - 19.00	GM22 Step Aerobic 16.45 - 17.45	GM28 Yoga 18.00 - 19.00		
	GM15 Callanetics 19.00 - 20.00	GM23 Kick fit 17.45 - 18.45	GM29 Latin Dance Aerobic 19.00 - 20.00		

Bitte beachten Sie: durch Feiertage und ggf. Urlaub der Kursleiterin kann sich der Kurszeitraum verlängern, der Kursumfang bleibt gewährleistet. Grundsätzlich finden alle Kurse im Sportraum in der Mensa (Haus 41) statt. Die Kurse, die mit UFK gekennzeichnet sind, werden im Sportraum der Physiotherapie in der Frauenklinik durchgeführt.

Kursdurchgang 2 – 29.04.2019 bis 05.07.2019

Kursumfang: 8 Wochen (Achtung! Deeskalationstraining und Tai Chi + Qi Gong: 10 Wochen, früherer Kursbeginn)

Kursgebühr: Normal-Kurse: Einheit 60 min (40,00 €)
Express-Kurse: Einheit 30 min (24,00 €)
Deeskalationstraining: Einheit 90 min (50,00 €)
Tai Chi + Qi Gong: Einheit 60 min (100,00 €) Anmeldung bei Qinamics (S. 37-38)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6.45 - 8.00		GM38 Express Pilates 6.45 - 7.15		An diesem Tag sind ganztägig Probetrainings und Geräte-einweisungen in unserem Fitnessraum möglich. Melden Sie sich beim BGM-Team!	
		GM39 Express BBR 7.15 - 7.45	GM46 Bodyfitness 7.00 - 8.00		GM54 Pilates Plus 7.00 - 8.00
8.00 - 9.00		GM40 Callanetics			GM55 Yogalates
12.00 - 12.30					
12.30 - 13.00	GM32 Express BBR	GM41 Express Power-Yoga			
ab 14.30 bzw. 14.45	GM33 Bodyfitness 14.45 - 15.45	GM42 Yoga 14.45 - 15.45 GM80 Tai Chi+Qi Gong 14.45 - 15.45 Kurszeitraum: 09.04.-11.06.	GM47-UFK Pilates 14.30 - 15.30	GM52 Deeskalations- training 14.45 - 16.15 Kurszeitraum: 25.04.-27.06.	
	ab 15.30 bzw. 15.45	GM34 Yoga 15.45 - 16.45	GM43 Pilates 15.45 - 16.45	GM48 BBR 15.45 - 16.45	GM53 Deeskalations- training 16.45 - 18.15 Kurszeitraum: 25.04.-27.06.
GM35 Callanetics 16.45 - 17.45		GM81 Tai Chi+Qi Gong 15.50 - 16.50 Kurszeitraum: 09.04.-11.06.	GM49 Kick fit 16.45 - 17.45		
GM36 Ausdauer- und Kraft- workout 18.00 - 19.00		GM44 Latin Dance Aerobic 16.45 - 17.45	GM50 Soft Jogging 18.00 - 19.00		
	GM37 BBR Pezziball 19.00 - 20.00	GM45 BBR 17.45 - 18.45	GM51 Walking 19.00 - 20.00		

Bitte beachten Sie: durch Feiertage/ ggf. Urlaub der Kursleiterin kann sich der Kurszeitraum verlängern, der Kursumfang bleibt gewährleistet. Grundsätzlich finden alle Kurse im Sportraum in der Mensa (Haus 41) statt. Die Kurse, die mit UFK gekennzeichnet sind, werden im Sportraum der Physiotherapie der UFK durchgeführt. Die Kurse GM50 und GM51 finden nach Absprache mit den Teilnehmer* innen im Glacis oder Rotehornpark.

Kursdurchgang 3 – 12.08.2019 bis 10.12.2019

Kursumfang: 8 Wochen (Achtung! Deeskalationstraining und Tai Chi + Qi Gong: 10 Wochen, früherer Kursbeginn)

Kursgebühr: Normal-Kurse: Einheit 60 min (80,00 €)
Express-Kurse: Einheit 30 min (48,00 €)
Deeskalationstraining: Einheit 90 min (50,00 €)
Tai Chi + Qi Gong: Einheit 60 min (100,00 €) Anmeldung bei Qinamics (S. 37-38)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6.45 - 8.00		GM62 Express Yoga 6.45 - 7.15		An diesem Tag sind ganztägig Probetrainings und Geräte-einweisungen in unserem Fitnessraum möglich. Melden Sie sich beim BGM-Team!	
		GM63 Express Active Relax 7.15 - 7.45	GM70 Workout mit Theraband 7.00 - 8.00		GM76 Pilates Plus 7.00 - 8.00
8.00 - 9.00		GM64 Yoga			GM77 BBR Pezziball
12.00 - 12.30					
12.30 - 13.00	GM56 Express Callanetics	GM65 Express Power-Yoga			
ab 14.30 bzw. 14.45	GM57 BBR mit Step Aerobic 14.45 - 15.45	GM66 Yoga 14.45 - 15.45 GM82 Tai Chi+Qi Gong 14.45 - 15.45 Kurszeitraum: 10.09.-12.11.	GM71-UFK BBR 14.30 - 15.30	GM74 Deeskalations- training 14.45 - 16.15 Kurszeitraum: 12.09.-28.11.	
	ab 15.30 bzw. 15.45	GM58 Yoga 15.45 - 16.45	GM67 Pilates 15.45 - 16.45	GM72 Bodyfitness 15.45 - 16.45	GM75 Deeskalations- training 16.45 - 18.15 Kurszeitraum: 12.09.-28.11.
GM59 Pilates 16.45 - 17.45		GM83 Tai Chi+Qi Gong 15.50 - 16.50 Kurszeitraum: 10.09.-12.11.	GM73 Workout mit Theraband 16.45 - 17.45		
GM60 Ausdauer- und Kraft- workout 18.00 - 19.00		GM68 Step Aerobic 16.45 - 17.45			
	GM61 Bodyfitness 19.00 - 20.00	GM69 Kick fit 17.45 - 18.45			

Bitte beachten Sie: durch Feiertage/ ggf. Urlaub der Kursleiterin kann sich der Kurszeitraum verlängern, der Kursumfang bleibt gewährleistet. Grundsätzlich finden alle Kurse im Sportraum in der Mensa (Haus 41) statt. Die Kurse, die mit UFK gekennzeichnet sind, werden im Sportraum der Physiotherapie der UFK durchgeführt.

+++ NEU 2019!!! +++
Angebote im Rahmen der FASTENWOCHE

Alkohol oder Fleisch, Auto oder Internet: Fasten ist vielfältig - und im Trend. Mehr als jeder zweite Deutsche hat einer aktuellen Umfrage zufolge bereits ein oder mehrmals in seinem Leben gezielt für mehrere Wochen ein bestimmtes Genussmittel gemieden. Ganz oben auf der Liste eines möglichen Verzichts zur Fastenzeit stehen Süßigkeiten (62 Prozent), gefolgt von Alkohol mit 61 Prozent. Fleisch möchten nur 35 Prozent entbehren, bei 28 Prozent sind es das Fernsehen und bei 32 Prozent Zigaretten. Nur 21 Prozent der Befragten könnten sich vorstellen, weniger Zeit online zu verbringen (Mehrfachnennungen möglich).

Die zentrale Idee ist also der bewusste Verzicht, mit dem der Fastende seinen Alltag unterbricht. Das Fasten soll die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen, ihn reinigen und regenerieren. Wichtig außerdem: Zum richtigen Fasten gehören viel Bewegung, Entspannung und ausreichendes Trinken.

Für das Team des BGMs der UMMD bedeutet die Fastenzeit aber auch, etwas zu verändern und Neuem Raum zu geben. Wir wollen Ihnen mit unseren Angeboten Möglichkeiten geben, die Routine des Alltags zu hinterfragen, eine neue Perspektive einzunehmen und Unbekanntes auszuprobieren. Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Angebote im Rahmen der Fastenwoche:

BrainLight relax Tower - ein rundum Massage-Wohlfühlprogramm

Anbieter:

brainLight GmbH

Zeitraum:

1. bis 12. April 2019

Ort:

Haus 41, Sportraum
(Sicht- und Lärmschutz)

Umfang:

Einzelmassagen ab 10 min. je
nach Massageschwerpunkt

Kosten:

ab 3 € (*Bezahlung mit Münzen
direkt am Relax Tower*)

Teilnehmer:

Einzelangebot

Anmeldung:

über Moodle ab Februar 2019

Der **brainLight relaxTower Zenesse** hat nach 2016/17 auch 2018 wieder die kritische Prüfung durch die Fachjury des PLUS X Award erfolgreich bestanden, wurde als „Bestes Produkt des Jahres“ ausgezeichnet und prämiert für High Quality, Design, Funktionalität und Ergonomie.

Zenesse – der Weg zu Deiner Mitte!

Inhalt:

Qualitätspause und Entspannungs-Highlight: Das audiovisuelle Entspannungssystem mit dem Shiatsu-Massagesessel von brainLight schafft vollautomatisch eine intensive, überraschend angenehme Massage kombiniert mit einer Licht- und Ton-Tiefenentspannung.

Der Massagesessel bietet mehr als 30 verfügbare Massagearten, wie z. B.:

- Shiatsu-Massage
- Roll-Streck-Massage
- Klopfmassage
- Vibrationsmassage.

Alle Programme sind frei wählbar und laufen vollautomatisch mit unterschiedlicher Massagelänge. Rücken- und Fußlehne sind elektromotorisch verstellbar. Zusätzlich individuell wählbar: Massage-technik, Massageintensität und Position der Massage.

Dazu entspannende Licht- und Tonprogramme, wahlweise sprachgeführt oder mit Musik.

+++ NEU 2019!!! +++
Angebote im Rahmen der FASTENWOCHEN 2019

Ayurveda-Workshop

Anbieter: Ines Wedler (Sportraum e. V.)
Termine: Mittwoch, 27.03.2019, 9.30 - 12.30 Uhr oder
 Mittwoch, 27.03.2019, 15.00 - 18.00 Uhr
 Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.
Umfang: 3 Stunden
Kosten: kostenfrei
Teilnehmer: max. 15 je Workshop
Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019



Inhalt:

Ayurveda ist keine therapeutische Einzelmaßnahme, sondern ein ganzheitliches System und gehört in den Bereich der traditionellen Alternativmedizin.

- Prinzipien des Ayurveda - die wichtigsten Grundlagen
- Das Tridosha-System: Vata, Pitta, Kapha
- Bestimmung: welcher Typ bin ich?
- mehr Energie: lebe nach der Ayurvedischen Uhr
- Morgenrituale: Reinigung des Körpers
- Ernährungstipps für jeden Dosha-Typ

Workshop-Reihe „Altes Loslassen - Neues willkommen heißen“

Anbieter: Silvia Heuer (besser.Institut für mehr Lebens- und Arbeitsqualität UG)
Umfang: 90 min je Workshop
Kosten: kostenfrei
Teilnehmer: max. 15 je Workshop
Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019
Besonderheit: Jeder Workshop muss einzeln gebucht werden. Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Inhalt/ Termine: In fünf Wochen Fastenzeit fünf interessanten Themen begegnen zum Nachdenken, Umdenken und Ausprobieren.

Workshop	Thema	Termin
1	Die Macht unserer Gedanken positiv nutzen- vom Umgang mit inneren Antreibern und Glaubenssätzen	Do., 14.03.19, 11.00 - 12.30 Uhr
2	Perfektionismus & Co. - Das Pareto-Prinzip sinnvoll nutzen	Do., 21.03.19, 11.00 - 12.30 Uhr
3	Achtsamkeitspraxis - Entschleunigen und Leben im Hier & Jetzt	Do., 28.03.19, 11.00 - 12.30 Uhr
4	Meditation für dich	Do., 04.04.19, 11.00 - 12.30 Uhr
5	Fokus on what you want- das Prinzip der Resonanz bewusst einsetzen und nutzen	Do., 11.04.19, 11.00 - 12.30 Uhr

Back check

Anbieter: Krankenkasse DAK
Termin: Donnerstag, 28.03.2019, Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.
Umfang: 15 min/ Person
Kosten: kostenfrei
Teilnehmer: Einzelangebot
Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019



+++ NEU 2019!!! +++
Angebote im Rahmen der FASTENWOCHEN 2019

Back check

Inhalt

Mit dem Back-Check wird der aktuelle Zustand der Rückenmuskulatur gemessen und bewertet. Dabei werden mögliche Defizite aufgedeckt. Er sensibilisiert die Teilnehmer*innen für ihre Rückengesundheit und gibt Anstöße für Verhaltensänderungen. Zwei kurze Messungen ermöglichen genaue Analysen der Maximalkraftwerte und des Kraftverhältnisses zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur. Die individuellen Ergebnisse werden verständlich und anschaulich aufbereitet, besprochen und in Form eines Ausdrucks mitgegeben. Auf Wunsch lässt sich auch die Muskelkraft im Schulter- und Nackenbereich sowie die der Arme und Beine bestimmen.

Qinamics - Modernes Tai Chi und Qi Gong für mehr Energie und weniger Stress im Alltag

Anbieter: René Taurer (Qinamics bewusst · lebendig · sein)
Kosten: kostenfrei
Teilnehmer: max. 12 je Termin
Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019
Besonderheit: Jeder Termin muss einzeln gebucht werden.



Foto: René Taurer

Inhalt:

Durch die steigenden Anforderungen fühlen sich viele Menschen mehr und mehr belastet, manchmal auch überlastet und es fällt schwer Beruf, Familie, Freunde und Hobby unter einen Hut zu bringen. Überschreiten wir immer wieder unsere Grenzen, erschöpfen sich unsere Energiereserven und wir verlieren die innere und äußere Balance. Durch eine intelligente, zeitgemäße und praxiserprobte Kombination aus Haltungs- und Bewegungsübungen, Atmung und Vorstellungskraft, sowie die Übertragung des Erfahrenen und Gelernten auf das Leben, werden Körper, Atmung und Geist so trainiert, dass Ihre Energiereserven aufgefüllt und vergrößert werden. Auf diese Weise können Sie FREUDVOLLER, GELASSENER, ACHTSAMER und GESÜNDER Ihren Beruf sowie den Alltag meistern.

Termin	Zeit	Ort
Donnerstag, 14.03.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Donnerstag, 21.03.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Donnerstag, 28.03.2019	15.45 - 16.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41

Workshop-Reihe „Zucker fasten in der Fastenzeit“

Anbieter: Corinna Reupke M.A., vegane Ernährungsberaterin i. A.,
Cathleen Kämpfer, M.A., Diätassistentin
Kosten: kostenfrei
Teilnehmer: max. 12
Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019
Besonderheit: Die drei Workshops lassen sich nur als Gesamtpaket buchen.
Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Inhalt:

Wer kennt das nicht? Die eine oder andere Süßigkeit findet doch wieder ihren Weg in den Einkaufswagen, obwohl wir uns doch ganz fest vorgenommen haben, uns gesund zu ernähren. Gemeinsam fällt die Motivation jedoch etwas leichter. In der Workshopreihe zum Thema Zuckerfasten nehmen wir Lebensmittel und ihren Zuckergehalt unter die Lupe. Danach sind wir gespannt auf Ihre Ernährungsberichte, in denen wir dem Zucker auf der Spur sein werden. Schließlich zeigen wir Ihnen, angepasst an Ihre Ernährungsgewohnheiten akzeptable Zuckeralternativen auf. In den Workshops erwartet Sie eine angenehme und lockere Atmosphäre und der gegenseitige Austausch. Probieren Sie mit uns das Zuckerfasten aus und Sie werden feststellen, dass Sie danach leistungsfähiger, motivierter und gesünder in Ihren Alltag starten werden – ganz ohne Zucker!

+++ NEU 2019!!! +++
Angebote im Rahmen der FASTENWOCHE 2019

Workshop-Reihe „Zucker fasten in der Fastenzeit“ - Termine

Workshop	Thema	Termin
1	Zucker – was steckt dahinter und wo versteckt er sich?	Do., 14.03.19, 14.45 - 15.45 Uhr
2	Meinen Essgewohnheiten auf der Spur ...	Do., 21.03.19, 14.45 - 15.45 Uhr
3	Zucker-Alternativen, die schmecken	Do., 28.03.19, 14.45 - 15.45 Uhr

Detox-Yoga zur Körperentgiftung kombiniert mit Faszientraining

Anbieter: Ines Kauert, Sport-Physiotherapeutin BGM
Kosten: kostenfrei
Teilnehmer: max. 12 je Termin
Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019
Besonderheit: Jeder Termin muss einzeln gebucht werden.



Inhalt:

Detox-Yoga kurbelt den Stoffwechsel an, befreit Körper und Geist von Giftstoffen sowie Schlacken und fährt das Stresslevel herunter. Über die Faszientechnik werden bestehende Verklebungen gelöst und Verspannungsschmerzen bzw. Muskelverhärtungen gelindert. Es werden Übungen aus beiden Bereichen so miteinander kombiniert, dass für Anfänger und Trainierte ein Wohlfühleffekt eintritt und Körper und Geist in Einklang kommen können.

Termin	Zeit	Ort
Mittwoch, 27.03.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Montag, 01.04.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Montag, 08.04.2019	15.45 - 16.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41

Kneipp-Therapie – mal anders

Anbieter: Ines Kauert, Sport-Physiotherapeutin BGM
Kosten: kostenfrei
Teilnehmer: max. 12 je Termin
Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019
Besonderheit: Jeder Termin muss einzeln gebucht werden.

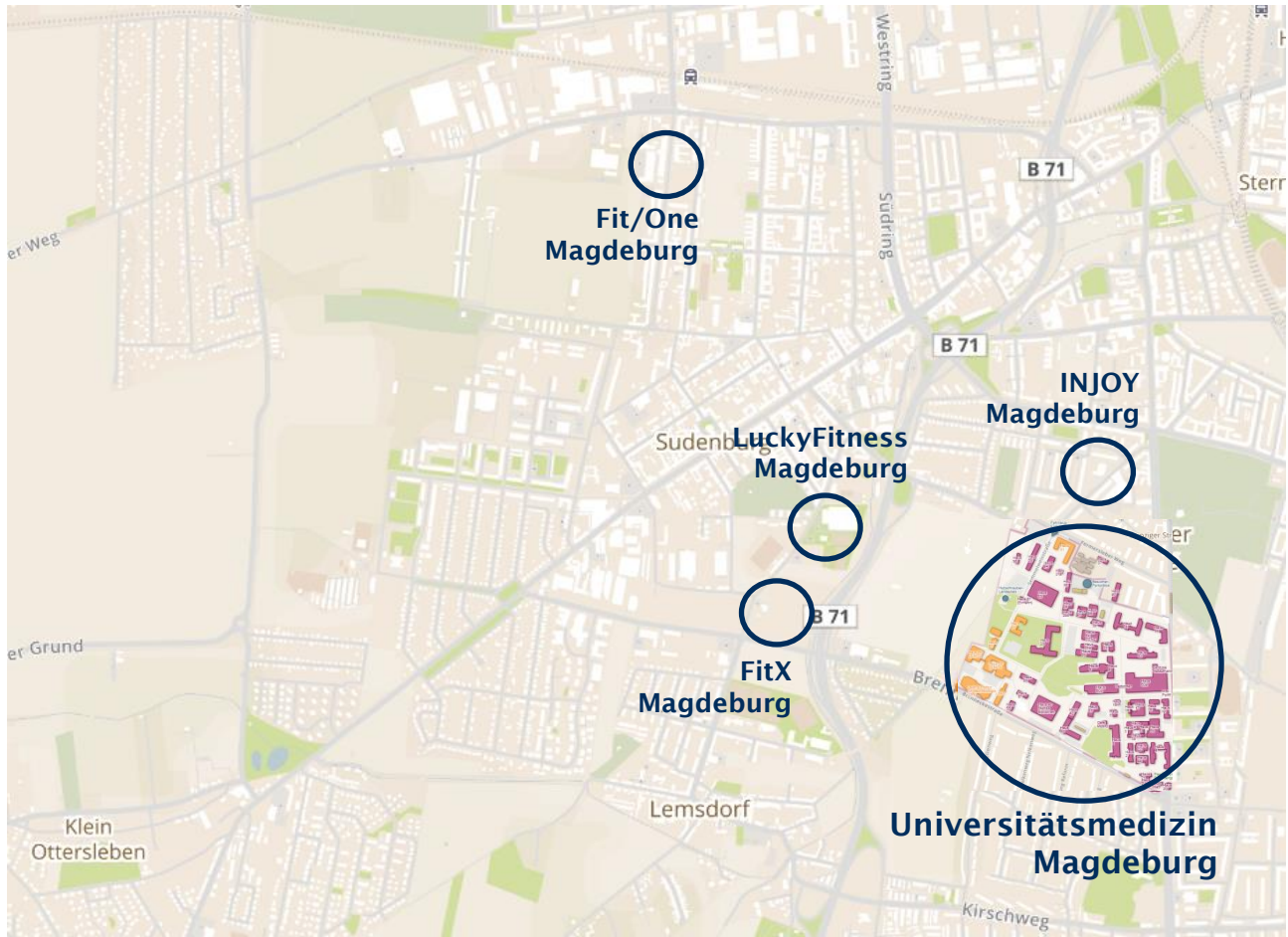


Inhalt:

Kneippen – über den Barfußpfad (aus Hygienegründen trainieren wir mit dünnen Strümpfen) werden verschiedene Sinneseindrücke geweckt. In Verbindung dazu werden den Teilnehmern einfache Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Fußreflexzonen aktiviert werden können und somit in den entsprechenden Körperregionen Entspannung erreicht werden kann. Über die Gehmeditation und den kurzen Fuß wird der Fußsohlenkontakt intensiviert und der ganze Körper unterstützt das Gleichgewicht zu halten bzw. durch gezieltes Training wieder zu erlangen. Dehnungsübungen bringen außerdem Entspannung in Becken-, Bein- und Fußmuskulatur.

Termin	Zeit	Ort
Mittwoch, 27.03.2019	15.45 - 16.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Montag, 01.04.2019	15.45 - 16.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Montag, 08.04.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41

+++ NEU 2019!!! +++
Kooperation mit Fitnessstudios



Semmelweisstr. 12
39112 Magdeburg



Brenneckestr. 46
39118 Magdeburg



Salzmannstr. 23
39118 Magdeburg



Fichtestr. 29 A
39118 Magdeburg

Kooperation mit Fitnessstudios - INJOY -

Fitnessstudio INJOY Magdeburg – das ganzheitliche, wirkungsvolle Konzept für Ihre Fitness und Gesundheit: qualitativ hochwertig, mit persönlicher Betreuung, computergesteuertes Krafttraining, Cardiotraining, intelligentes Zirkeltraining, Rückenzentrum, Flexx, Gruppenfitness, Reha und Prävention, Highend Geräte, Ernährungsspezialisten, Sauna und Wellness.

Sie möchten an Ihrer Ausdauer arbeiten oder an Ihrem Muskelaufbau, benötigen professionelle Trainingsunterstützung, Beratung zu Ihrer Ernährung, einen Plan der individuell für Sie funktioniert? Sie möchten präventiv etwas gegen Schmerzen im Alter tun? Sie möchten sich auspowern, abschalten, suchen Motivation, Gruppendynamik oder möchten sich entspannen, eine tolle Gesellschaft genießen ...? Ob Einsteiger, Freizeitsportler oder Profi – im Fitnessstudio INJOY Magdeburg sind Sie sicher und gut aufgehoben: hochwertig, vielseitig und ganz persönlich mit viel Erfahrung und Leidenschaft für Fitness.

INJOY Magdeburg ist mehr Fitness, mehr Gesundheit, mehr Lebensfreude für jede Generation! Kommen Sie uns besuchen. Wir freuen uns auf Sie!



Sie finden uns in der:

INJOY

Semmelweisstr. 12, 39112 Magdeburg

Kontaktieren Sie uns unter Tel.:

0391 / 61 30 21

Unsere Öffnungszeiten für Sie:

Montag bis Freitag 9.00 - 22.00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertage: 10.00 - 15.00 Uhr

Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft: 39,90 €/ Monat

(Originalpreis: 64,60 €/ Monat)

Starterpaket für UMMD-VIP-Mitglieder: Für nur 49,00 € (Originalpreis 99,00 €) bekommen Sie Ihre erste Rückenstatusbestimmung, die Erstellung Ihres ersten individuellen Trainingsplans durch einen Sportwissenschaftler, Ihre Mitgliedskarte, Ihre Trinkflasche zur Nutzung des Getränkeservices sowie Ihr Transponderarmband für den elektronischen E Gymzirkel.

Kooperation mit Fitnessstudios - INJOY -

Welche Leistungen sind in der UMMD-VIP-Mitgliedschaft enthalten?

Sie erhalten automatisch jeweils nach 25 Gerätetrainingseinheiten eine individuelle Trainingsberatung zu ihrem Trainingsziel durch einen qualifizierten Fitnesstrainer.

Sie können alle Angebote des INJOY nutzen: elektronischer Ganzkörperzirkels E Gym, Ausdauer/Herz-Kreislaufbereich, Kraft-Ausdauerzirkel, individueller Trainingsbereich, alle Gruppenfitnesskurse, Sauna und INJOY Getränkeservice.

Welche Leistungen gibt es noch?

Leistungen wie Ernährungscoaching oder der Krankenkassenunterstützte Einstiegskurs Fitnessführerschein können individuell dazu gebucht werden. Fragen Sie uns dazu gern!

Des Weiteren sind § 20 Krankenkassenleistungen wie Fitnessführerschein und Rückengymnastik auch separat ohne Mitgliedschaft buchbar. AOK Versicherte profitieren hier vom AOK Gutscheinangebot und müssen nicht in Vorleistung treten. Einfach Gutschein zuschicken lassen und wir rechnen direkt mit der AOK ab.

Wie werden Sie UMMD-VIP-Mitglied in unserem Studio?

Vereinbaren Sie unter 0391/613021 Ihren Beratungstermin. Bringen Sie dazu bitte Ihren UMMD-Mitarbeiterausweis mit. Nachdem das Schriftliche erledigt ist, bekommen Sie Ihre Ersteinweisung in den elektronischen Zirkel und können sofort mit dem Training starten. Den Termin für Ihre Rückenstatusbestimmung und den individuellen Trainingsplan vereinbaren wir dann nach Ihren Wünschen.

Wie profitiere ich als Beschäftigte*r von der Kooperation mit der UMMD, wenn ich bereits Mitglied bei INJOY bin?

Ganz einfach, Sie müssen nur bei Ihrem nächsten Besuch bei INJOY Ihren Mitarbeiterausweis der UMMD vorzeigen und die neue Vereinbarung unterzeichnen.

Wie wechsle ich kostengünstig ins INJOY Magdeburg, wenn ich noch in einem anderen Fitnessstudio Mitglied bin?

Das INJOY Magdeburg rabattiert Ihren UMMD-VIP-Mitgliedsbeitrag bis zu 6 Monate um den Beitrag Ihres alten Clubs, aber nur bis zur Höhe ihres UMMD-VIP-Beitrages bei INJOY.

Beispiel: Sie bezahlen in Ihrem bisherigen Studio 29,90 €/ Monat und wechseln zu INJOY, dann zahlen Sie die ersten 6 Monate an INJOY nur 10,00 €, also die Differenz zwischen 39,90 € (=INJOY VIP-Mitgliedsbeitrag) und ihrem alten Beitrag.

Sie sind sich nicht sicher, ob INJOY der richtige Club für Sie ist?

Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining und lassen Sie sich eingehend ihre Trainingsmöglichkeiten erklären und probieren Sie es aus.

Unsere Homepage: www.injoy-magdeburg.de



QR Code zur Homepage INJOY Magdeburg

Kooperation mit Fitnessstudios - FitX -



Sie finden uns in der:

FitX

Brenneckestr. 46, 39118 Magdeburg

Kontaktieren Sie uns unter Tel.:

0391 / 6 11 96 01

Unsere Öffnungszeiten für Sie:

24 Stunden, 365 Tage im Jahr

Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft: 15,00 €/ Monat

(Originalpreis: 20,00 €/ Monat)

Aktivierungspauschale (Originalpreis 29,00 €) **und**

Abschlussgebühr/ Starterpaket für UMMD-VIP-Mitglieder: entfallen!

Du erhaltst kostenfrei eine Trinkflasche, ein Handtuch, eine Tasche und ein Lanyard.

Welche Leistungen sind in der UMMD-VIP-Mitgliedschaft enthalten?

- 24 Stunden geöffnet
- alle Kurse
- alle Geräte
- kostenlos Duschen
- Trainingsberatung
- Crossfit-Turnecke
- Zirkel-Training
- kostenlose Parkplätze
- separates Ladygym
- alle Kurse werden von Trainern gegeben (keine Videokurse)

Kooperation mit Fitnessstudios - FitX -

Wie werden Sie UMD-VIP-Mitglied in unserem Studio?

Anfrage Gutscheincodes bei firmitess@fitx.de, anschließend mit dem Code im Studio anmelden.

Wie profitiere ich als Beschäftigte*r von der Kooperation mit der UMD, wenn ich bereits Mitglied bei FitX bin?

Mail an firmitess@fitx.de mit Angabe der Mitgliedsnummer, Name und Geburtsdatum und wir stellen den Vertrag auf die Konditionen um.

Wie wechsle ich kostengünstig ins FitX Magdeburg, wenn ich noch in einem anderen Fitnessstudio Mitglied bin?

Aktuell bietet FitX kein spezielles Wechselangebot an.

Sie sind sich nicht sicher, ob FitX der richtige Club für Sie ist?

Vereinbare ein kostenloses Probetraining und probiere es aus.

Homepage: www.fitx.de

Kooperation mit Fitnessstudios - LuckyFitness -



Sie finden uns in der:

LuckyFitness

Salzmannstr. 23, 39112 Magdeburg

Kontaktieren Sie uns unter Tel.:

0391 / 62 54 70

Unsere Öffnungszeiten für Sie:

Montag bis Freitag 8.00 - 22.00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertage: 09.00 - 18.30 Uhr

Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft:

- **bis 21 Jahre: 17,90 €/ Monat** (Originalpreis: 64,60 €/ Monat)
- **ab 21 Jahre: 49,00 €/ Monat** (Originalpreis: 110,00 €/ Monat)

Abschlussgebühr/ Starterpaket für UMMD-VIP-Mitglieder: entfallen

(Originalpreis i. d. R. 55,00 €)

Welche Leistungen sind in der UMMD-VIP-Mitgliedschaft enthalten?

Nutzen Sie jetzt unser exklusives Angebot einer VIP-Mitgliedschaft im LuckyFitness.de Studio und trainieren Sie zu Sonderkonditionen in einem unserer Studios!

Folgende Angebote sind in Ihrer VIP-Mitgliedschaft für nur 49,00 € im Monat, für alle Beschäftigten ab dem 21. Lebensjahr, enthalten:

- Fitness
- Kurse
- Sauna
- Galileo-Training
- Dr. Wolff Faszien-Training
- Milon-Training
- LuckyFightClub
- LuckyCrossTraining (CrossFit)
- 3 Ruhemonate im Jahr möglich (für Urlaub, Weiterbildungen usw.)
- Getränke, W-Lan, Duschen, kostenloses Parken
- bis zu 6 Fitness-Check-Ups (z. B. CardioScan) und 6 Personal-Trainings incl. (im Wert von 414 €)

Kooperation mit Fitnessstudios - LuckyFitness -

Folgende Angebote sind in Ihrer VIP-Mitgliedschaft für nur 17,90 € im Monat, für alle Beschäftigten bis zum 21. Lebensjahr, enthalten:

- Fitness, inklusive Vitamin-Mineralgetränke und Duschen*
- Kostenfreie Flatrate*: Kurse oder Badminton oder LuckyFightClub
- Freies W-Lan
- Kostenloses Parken
- Ruhemonate in den Prüfungs- und Klausurphasen möglich (für Auszubildende usw.)

**an allen Tagen in Rahmen des zulässigen Jugendschutzes.*

Montag und Mittwoch ist Lernzeit und daher kein Zutritt.

Wie werden Sie UMMD-VIP-Mitglied in unserem Studio?

Vereinbaren Sie mit uns ein für Sie kostenloses Probetraining und erhalten Sie ihre exklusive VIP-Mitgliedschaft oder kommen Sie einfach vorbei und bringen Ihren Mitarbeiterausweis mit oder vereinbaren Sie telefonisch einen Termin mit uns. Wir sind für Sie da!

Wie profitiere ich als Beschäftigte*r von der Kooperation mit der UMMD, wenn ich bereits Mitglied bei Lucky Fitness bin?

Für alle Beschäftigten der UMMD, die bereits Mitglied in unseren LuckyFitness.de-Studios sind, gilt dieses Angebot natürlich auch. Legen Sie bei Ihrem nächsten Besuch Ihren UMMD-Mitarbeiterausweis vor und wir reduzieren Ihre monatlichen Beiträge zum 1. des folgenden Monats.

Wie wechsle ich kostengünstig ins LuckyFitness, wenn ich noch in einem anderen Fitnessstudio Mitglied bin?

Aktuell bietet LuckyFitness kein spezielles Wechselangebot an.

Sie sind sich nicht sicher, ob LuckyFitness der richtige Club für Sie ist?

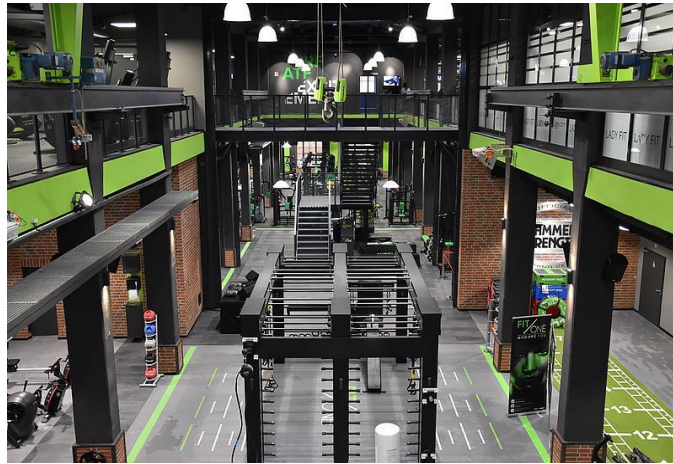
Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining und lassen Sie sich eingehend ihre Trainingsmöglichkeiten erklären und probieren Sie es aus.

Unsere Homepage: www.luckyfitness.de



QR Code zur Homepage LuckyFitness

Kooperation mit Fitnessstudios - FIT/ONE -



I AM POWER | I AM ENERGY | I AM BALANCE | I AM PASSION | I AM DECISION

WHO ARE YOU

Sie finden uns in der:

FIT/ONE

Fichtestr. 29 a, 39112 Magdeburg

Kontaktieren Sie uns unter:

0391 / 60 77 49 70, www.fit-one.de

Unsere Öffnungszeiten für Sie:

Montag - Sonntag: 06:00 - 24:00 Uhr

Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft: 24,00 €/ Monat

(Originalpreis: 30,00 €/ Monat)

Starterpaket für UMMD-VIP-Mitglieder: 18,00 €

(Originalpreis: 18,00 €)

Welche Leistungen sind in der UMMD-VIP-Mitgliedschaft enthalten?

- Gerätetraining
- Cardio
- LadyFit Bereich*
- Freihantelbereich
- Functional Training
- Free WiFi Zone
- Sauna
- Wellness & Spa**
- Solarium Flat
- LesMills Kursprogramm
- Vibrationstraining
- Trainingsplaneinweisung
- Mineralgetränke Flat

* in ausgewählten Standorten

**Massarium in ausgewählten Standorten

Kooperation mit Fitnessstudios - FIT/ONE -

Wie werden Sie UMMD-VIP-Mitglied in unserem Studio?

Wir freuen uns darauf, dich persönlich in unserem Studio zu begrüßen und mit dir offene Fragen zu klären, bevor du eine Mitgliedschaft bei uns vor Ort eingehst.

Registrierte dich online und lerne unser Studio kennen: www.fit-one.de

Oder vereinbare telefonisch einen Termin für dein Probetraining mit einem unserer Trainer unter 0391 - 60774670.

Gern kannst du uns auch per Mail eine Anfrage für ein Probetraining zusenden: magdeburg@fit-one.de

Wie profitiere ich als Beschäftigte*r von der Kooperation mit der UMMD, wenn ich bereits Mitglied bei FIT/ONE bin?

Gerne ermöglichen wir es jedem UMMD Beschäftigten, die Sonderkonditionen zu nutzen und stellen bestehende Verträge auf die Sonderkonditionen um.

Wie wechsele ich kostengünstig ins FIT/ONE Magdeburg, wenn ich noch in einem anderen Fitnessstudio Mitglied bin?

Bei unserem Studiowechsler-Angebot erlassen wir dir, je nachdem wie lang du noch vertraglich gebunden bist, unseren Monatsbeitrag für bis zu 6 Monate. Dafür brauchst du uns nur eine Kündigungsbestätigung deines bisherigen Studios vorzeigen.

Achte hierfür bitte auf die Aktionszeiträume, die wir auf unserer Facebook Seite veröffentlichen.

Sie sind sich nicht sicher, ob FIT/ONE der richtige Club für Sie ist?

Dann vereinbare telefonisch einen Termin für dein Probetraining mit einem unserer Trainer: 039160774970. Gern kannst du uns auch per Mail eine Anfrage für ein Probetraining zusenden: magdeburg@fit-one.de

Möchtest du einfach spontan und ohne einen Termin vorbeikommen, bieten wir dir eine Tageskarte für 20 € an, womit du unser komplettes VIP Angebot nutzen kannst. Diese bekommst du gutgeschrieben, solltest du dich noch am selben Tag für eine Mitgliedschaft entscheiden.

Unsere Homepage: www.fit-one.de

Fit/One Standorte Deutschland:

Stuttgart - München - Raunheim - Frankfurt - Hamburg - Paderborn - Nürnberg - Leipzig - Düsseldorf - Saarbrücken - Ingolstadt - Magdeburg - Hamburg/Harburg - Berlin Wedding - Chemnitz - Rostock - Fürth - Würzburg - Cloppenburg

Fit/One

ist ein Unternehmen der Harlekin Spiel- u. Unterhaltungsautomaten Betriebsgesellschaft GmbH,
Röntgenstraße. 15 / 97295 Waldbrunn
Reg. Gericht Würzburg HRB 3714; USt-IDNr. 134172491
Geschäftsführer: Michael Mühleck, Lutz Wagner, Magdalena Gross

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Active Relax

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Entspannung/ Stressbewältigung

Inhalt:

Die Besonderheit einer aktiven Entspannung zum Stressabbau ist der systematische Einsatz positiver Aktivitäten, um dem Organismus bei erhöhtem Stressniveau bzw. erhöhter Anspannung einen Ausgleich durch Erholung zu verschaffen.

Bei Active Relax werden Elemente des Autogenen Trainings mit Bewegungsübungen aus dem Yoga kombiniert.

Beim Autogenen Training lässt sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen. Die Trainierenden lernen, Entspannungsimpulse an die Muskeln, den Kreislauf und die Nerven zu senden. Ruhe breitet sich gezielt in Körper und Geist aus. Weitere Ziele sind die Schmerzlinderung, die Bekämpfung von Ängsten sowie die Steigerung der allgemeinen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit durch regelmäßige Erholungsphasen. Die Kombination mit Übungen aus dem Yoga unterstützt den Entspannungsprozess und bringt zudem eine höhere Beweglichkeit in die einzelnen Körperregionen.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 10 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten:

- 1. Durchgang (10 Wochen)**
GM 19 Express Active Relax – 30,00 €
- 3. Durchgang (16 Wochen)**
GM 63 Express Active Relax – 48,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Ausdauer- und Kraftworkout

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Fitness bedeutet nicht nur eine optisch gut ausgebildete Muskulatur, sondern ist vor allem ein Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft, Balance, Beweglichkeit und Koordination. Durch ein wechselndes Stationstraining wird im Ausdauer- und Kraftworkout der gesamte Körper in Aktion gebracht. Dies stärkt die funktionelle Fitness, da der Körper ausgewogen und ganzheitlich trainiert wird.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten:

1. Durchgang (10 Wochen)

GM 14 Kraft- und Ausdauerworkout – 50,00 €

2. Durchgang (8 Wochen)

GM 36 Kraft- und Ausdauerworkout – 40,00 €

3. Durchgang (16 Wochen)

GM 60 Kraft- und Ausdauerworkout – 80,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Autogenes Training

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Entspannung/ Stressbewältigung

Inhalt:

Autogenes Training ist eine der bekanntesten Methoden zur Entspannung, zum Stressabbau und zur Harmonisierung des Organismus. Es ist eine Form vereinfachter und standardisierter Selbstbeeinflussung (Autosuggestion), die von dem Berliner Johannes Heinrich Schulz in den 20er Jahren entwickelt wurde. Er bezeichnete es als eine Form der konzentrativen Selbstentspannung. Die Konzentration richtet sich dabei sowohl auf die Abläufe im Körper als auch auf die Entwicklung von Vorstellungen. Beim Autogenen Training helfen Wahrnehmungs-, Atem- und Wärmeübungen sowie Phantasiereisen dabei, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag regulieren zu können.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten: **1. Durchgang (10 Wochen)**
GM 18 Autogenes Training – 50,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

BBR – Bauch-Beine-Rücken

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

BBR (Bauch-Beine-Rücken) ist ein effektives Training zur Stabilisierung und Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur von der Körpermitte, also der Wirbelsäule aus. Die Übungen erfolgen in verschiedenen Ausgangsstellungen. Ziel ist es, ein muskuläres Körpergleichgewicht zu erreichen sowie Muskelmasse aufzubauen. Abschließend werden in jedem Workout die Hauptmuskelgruppen zur Lockerung und Entspannung gezielt gedehnt.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)
7 (UFK- Sportraum, Physiotherapie UG)

Kurskosten:

- 1. Durchgang (10 Wochen)**
GM 11 BBR – 50,00 €
GM 27 BBR – 50,00 €
- 2. Durchgang (8 Wochen)**
GM 32 Express BBR – 24,00 €
GM 39 Express BBR – 24,00 €
GM 45 BBR – 40,00 €
GM 48 BBR – 40,00 €
- 3. Durchgang (16 Wochen)**
GM57 BBR mit Step Aerobic – 80,00 €
GM 71-UFK BBR – 80,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

BBR Pezziball

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

BBR (Bauch-Beine-Rücken) mit Pezziball ist ein Core-Training bzw. Ganzkörper-Stabilitätstraining. Core bedeutet "Kern". Beim Core-Training wird der Rumpf als Körperkern betrachtet, an dem Arme, Beine und Kopf „eingehängt“ sind. Die Extremitäten bewegen sich demnach nicht isoliert, sondern stets im Verbund mit dem Rumpf! Es werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelschlingen in Form von komplexen Bewegungsabläufen effektiv trainiert.

BBR stärkt mit dem Hilfsmittel Pezziball den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln - vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Wer regelmäßig trainiert, hat bald eine bessere Haltung, der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt. Und weil mit unserem Programm auch alle großen Muskeln trainiert werden, werden Beine und Po gleich mit gestrafft.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten:
1. Durchgang (10 Wochen)
GM 31 BBR Pezziball - 50,00 €

2. Durchgang (8 Wochen)
GM 37 BBR Pezziball - 40,00 €

3. Durchgang (16 Wochen)
GM 77 BBR Pezziball - 80,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Bodyfitness

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Bodyfitness steht für Vielseitigkeit und Abwechslung. Es werden zahlreiche Muskelgruppen durch Herz-Kreislauf-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen angesprochen und somit ein Ganzkörper-Training garantiert. Die Grundstruktur - Erwärmung, Hauptteil und Cool-Down - bleibt in jeder Einheit erhalten, die Inhalte ändern sich jedoch stetig. So kommt jeder auf seine Kosten und Langeweile kann nicht entstehen. Dieses Workout ist speziell dafür konzipiert, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu stärken. Durch die ständig wechselnden Übungen unter Einsatz von verschiedenen Materialien kann eine Körperstraffung, Konditionsverbesserung und Fettverbrennung erreicht werden.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten: **1. Durchgang (10 Wochen)**
GM 26 Bodyfitness - 50,00 €

2. Durchgang (8 Wochen)
GM 33 Bodyfitness - 40,00 €
GM 46 Bodyfitness - 40,00 €

3. Durchgang (16 Wochen)
GM 61 Bodyfitness - 80,00 €
GM 72 Bodyfitness - 80,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Callanetics

(Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit Stärkung der Wirbelsäulen-, Bauch- und Beckenmuskulatur)

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Callan Pinckney entwickelte dieses Bewegungskonzept in den 80er Jahren und entwarf dafür vorwiegend Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule. Zur schonenden Stärkung der Tiefenmuskulatur werden wiederkehrende sanfte Bewegungen durchgeführt. Callanetics verknüpft Übungen aus verschiedenen Sportrichtungen (z. B. Yoga, Gymnastik) miteinander und ermöglicht somit eine intensive Straffung und Dehnung des Körpers. Durch Callanetics erlangt man nicht nur einen straffen Po, flachen Bauch und schlanke Beine, sondern es werden auch alle anderen Körperzonen trainiert und in die Übungen mit einbezogen. Dadurch ist es als Krafttraining, zum Aufbau oder zur Stärkung der Muskulatur oder auch zur Rehabilitation geeignet.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)
7 (UFK- Sportraum, Physiotherapie UG)

Kurskosten:

- 1. Durchgang (10 Wochen)**
 - GM 15 Callanetics – 50,00 €
 - GM 16 Express Callanetics – 30,00 €
 - GM 25 UFK Callanetics – 50,00 €
- 2. Durchgang (8 Wochen)**
 - GM 35 Callanetics – 40,00 €
 - GM 40 Callanetics – 40,00 €
- 3. Durchgang (16 Wochen)**
 - GM 56 Express Callanetics – 48,00 €

+++ NEU 2019!!! +++ Deeskalationstraining

Das Training ist eine Mischung aus der Vermittlung von rechtlichen Grundlagen und konkretem Körpertraining mit dem Ziel der Erhöhung der Selbstkompetenz in Gefahrensituationen. Um das zu erreichen, trainieren Sie zehn Wochen jeweils 90 Minuten.

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Ziel der Ausbildung

Die Teilnehmer sollen rechtliche Grundlagen für Notfallsituationen kennenlernen oder festigen. Die Selbstschutzregeln erlernen und anwenden können. Jeder soll Selbstvertrauen und Handlungssicherheit erlangen, ausbauen und wissen wie man sich aus gefährlichen Situationen befreien und retten kann.

Theorie

Hier werden rechtliche und psychologische Inhalte des Selbstschutzes erläutert und besprochen. An Beispielen werden den Teilnehmern Lösungsansätze zum Eigenschutz und somit Handlungssicherheit vermittelt. Daraus kann sich jeder Teilnehmer eine individuelle Strategie erarbeiten.

- Unsicherheit - die Folgen für mich und meine Handlungsweise
- Kundenfreundlich, souverän und sicher durch selbstbewusstes Auftreten
- Rechtliche Grundlagen
 - § 32 Notwehr/Nothilfe
 - § 33 Überschreitung der Notwehr
 - § 123 Hausfriedensbruch
- Umgang mit aggressiven Personen / Deeskalationsmethoden
 - Wie gehe ich auf Menschen ein?
 - Kontaktaufnahme und Gesprächsführung
 - Körpersprache, Gestik, Mimik
 - Der richtige Gebrauch der Notrufanlage

Praxis

Es werden einfach zu lernende, elementare Techniken vermittelt, diese sind zum Schutz für Männer und Frauen geeignet. Die Trainingsinhalte werden mehrfach wiederholt, damit sie sich verfestigen und im Ernstfall schnell abrufbar sind.

Selbstverteidigung durch Krav Maga

1. Bedrohung durch Menschengruppen
2. Schutz gegen Schläge und Tritte
3. Abwehr gegen Stich- und Hieb Waffen
4. Alltagsgegenstände zur Verteidigung & als Waffe
5. Schlag- und Tritttechniken zur Verteidigung

+++ NEU 2019!!! +++
Deeskalationstraining

6. Lösen bei Umklammern & Würgen
7. Möglichkeiten bei Messerbedrohungen
8. Möglichkeiten bei einem Messerangriff
9. Möglichkeiten bei Bedrohung mit einer Schusswaffe
10. Verteidigung aus der Bodenlage

- Voraussetzungen:** keine erforderlich
Das Training ist für Männer und Frauen im berufstätigen Alter und normaler Beweglichkeit gleichermaßen geeignet.
- Ausbildung:** Unterrichtszeit: 10 Wochen x 1,5 Std.
- Durchführung:** SCHUTZINSTINKT GmbH, Magdeburg
Ingo Zurek, 1. Dan im Krav Maga bei Street Defence
Thomas Fröbe
- Anmeldung:** Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.
- Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk
- Maximale TN-Zahl:** 20 (Sportraum Haus 41)
- Kurskosten:**
- 2. Durchgang (10 Wochen)**
GM 52 Deeskalationstraining – 50,00 €
GM 53 Deeskalationstraining – 50,00 €
- 3. Durchgang (10 Wochen)**
GM 74 Deeskalationstraining – 50,00 €
GM 75 Deeskalationstraining – 50,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Kick Fit

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Kick Fit ist ein hocheffizientes Ganzkörpertraining in Kombination mit Mattenübungen zur Kräftigung der Bauch- und Gesäßmuskulatur. Dabei werden verschiedene Trainingselemente des Kick- und Thaiboxens angewandt. Zu mitreißender Musik wird geboxt und getreten. Mit Kick Fit werden motorische Fertigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Das Training ist durch die häufigen Wiederholungen von einfachen Schritten auch für Teilnehmende mit wenig Erfahrung geeignet. Es wirkt stressreduzierend und vermittelt ein positives Lebensgefühl.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten: **1. Durchgang (10 Wochen)**
GM 23 Kick fit – 50,00 €

2. Durchgang (8 Wochen)
GM 49 Kick fit – 40,00 €

3. Durchgang (16 Wochen)
GM 69 Kick fit – 80,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Latin Dance Aerobic

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Latin Dance Aerobic ist eine temperamentvolle Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die zusammen in einer Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten ein impulsives Tanz-Fitness-Programm und gleichzeitig effektives Cardiotraining ergibt. Mit einer Mischung aus schnellen und langsamen Rhythmen werden Ausdauer, Balance und Koordination verbessert und die Fettverbrennung wird ordentlich angekurbelt. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung zur Musik. Mit seinen motivierenden Rhythmen eignet sich Latin Dance Aerobic sowohl als Ausdauertraining als auch zur Gewichtsreduktion. Es kräftigt die Muskulatur, fördert die Konzentration sowie die Gleichgewichtsfähigkeit und bringt dabei viel Freude. Die anschließende Workoutphase beinhaltet ein gezieltes Bauch-Beine-Rücken-Training.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten: **1. Durchgang (16 Wochen)**
GM 29 Latin Dance Aerobic – 50,00 €

2. Durchgang (8 Wochen)
GM 44 Latin Dance Aerobic – 40,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Pilates

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwach ausgebildeten Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung mitverantwortlich sind. Ein regelmäßiges Training dieser Tiefenmuskulatur sorgt nicht nur für eine bessere Körperhaltung, sondern gleichzeitig auch für ein neues Körpergefühl. Auf diese Weise sollen Rückenschmerzen beseitigt und der Körper ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger werden.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)
7 (UFK- Sportraum, Physiotherapie UG)

Kurskosten:

- 1. Durchgang (10 Wochen)**
 - GM 10 Express Pilates – 30,00 €
 - GM 13 Pilates – 50,00 €
 - GM 21 Pilates – 50,00 €
- 2. Durchgang (8 Wochen)**
 - GM 38 Express Pilates – 24,00 €
 - GM 43 Pilates – 40,00 €
 - GM 47 UFK Pilates – 40,00 €
- 3. Durchgang (16 Wochen)**
 - GM 59 Express Pilates – 80,00 €
 - GM 67 Pilates – 80,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Pilates Plus

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Der Pilates Plus Kurs ist eine Steigerungsform unserer bisherigen Pilateskurse. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwach ausgebildeten Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung mitverantwortlich sind. Das Training ist geeignet für Personen, die bereits Erfahrungen im Pilates gesammelt haben und sich einen höheren Schwierigkeitsgrad der Übungen zutrauen. Die Übungen sind intensiver als beim Pilates-training, zielen weiter auf die Tiefenmuskulatur und verbessern zunehmend Körperhaltung und Körpergefühl. Auf diese Weise sollen Rückenschmerzen beseitigt und der Körper ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger werden.

Voraussetzung: Die Teilnehmer/ -nnen sollten Erfahrungen im Pilates-Training mitbringen.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten:
1. Durchgang (10 Wochen)
GM 30 Pilates Plus – 50,00 €

2. Durchgang (8 Wochen)
GM 54 Pilates Plus – 40,00 €

3. Durchgang (16 Wochen)
GM 76 Pilates Plus – 80,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Soft Jogging

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Dieses Trainingsprogramm startet langsam mit einem Intervalltraining (bspw. sechs Minuten Walking und zwei Minuten Jogging). Soft Jogging ist eine Steigerungsvariante für den Kurs Walking. Sie lernen unter Anleitung die jeweils richtige Körperhaltung, den Bewegungsablauf und ein sinnvolles Aufwärm- und Cool-down-Programm kennen. Um den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anzukurbeln, beachten wir den optimalen Trainingspuls.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Ort: Glacis/ Rotehorn

Die Kurse finden an zwei verschiedenen Orten statt. Der Treffpunkt (Grundschule „Am Glacis“, Wilhelm-Külz-Straße 1, 39108 Magdeburg oder Restaurant „Le Frog“ im Rotehornpark, Heinrich-Heine-Platz 1, 39114 Magdeburg) wird jeweils vor der Kursstunde bekannt gegeben.

Maximale TN-Zahl: 15

Kurskosten: **2. Durchgang (8 Wochen)**
GM 50 Soft Jogging - 40,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Step Aerobic

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Step-Aerobic ist ein aerobes Training nach Musik durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform (Höhe 10 bis 20 cm). Die fließenden natürlichen Bewegungsabläufe wirken gelenkschonend und die Bein- sowie Gesäßmuskulatur werden beansprucht und gekräftigt. Die Intensität des Trainings kann durch die Höhe des Steps verändert werden. Je höher die Plattform, desto kraftaufwendiger fällt das Step-Aerobic-Training aus. Durch das Auf- und Absteigen während der Choreographie wird begleitend auch der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Die schnellen Bewegungen zum Rhythmus der Musik sind ein effektives Herz-Kreislauftraining und ein einfacher Weg die Ausdauer zu stärken und den Stress abzubauen. Außerdem werden Koordination und Kondition verbessert. Die anschließende Workout-Phase beinhaltet ein gezieltes Bauch-Beine-Rücken-Training.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten: **1. Durchgang (10 Wochen)**
GM 22 Step Aerobic – 50,00 €

3. Durchgang (16 Wochen)
GM 57 Step Aerobic + BBR – 80,00 €
GM 68 Step Aerobic – 80,00 €

+++ NEU 2019!!! +++
Tai Chi und Qi Gong

Modernes Tai Chi und Qi Gong für mehr Energie und weniger Stress im Alltag

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Entspannung

Inhalt:

Durch die steigenden Anforderungen fühlen sich viele Menschen mehr und mehr belastet, manchmal auch überlastet. Es fällt ihnen schwer Beruf, Familie, Freunde und Hobby unter einen Hut zu bringen. Überschreiten wir immer wieder unsere Grenzen erschöpfen sich unsere Energiereserven und wir verlieren die innere sowie äußere Balance. Durch eine intelligente, zeitgemäße und praxiserprobte Kombination aus Haltungs- und Bewegungsübungen, Atmung und Vorstellungskraft, sowie die Übertragung des Erfahrenen und Gelernten auf das Leben, werden Körper, Atmung und Geist so trainiert, dass Ihre Energiereserven aufgefüllt und vergrößert werden. Auf diese Weise können Sie FREUDVOLLER, GE- LASSENER, ACHTSAMER und GESÜNDER Ihren Beruf und den Alltag meistern.

Durch das regelmäßige Üben können folgende Effekte erzielt werden:

- schädigende Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten werden bewusst gemacht und durch neue förderliche Gewohnheiten abgelöst
- das Nervensystem wird beruhigt, Stress wird spürbar abgebaut und vorgebeugt
- tief sitzende Blockaden, Verspannungen und Schmerzen (z.B. Schulter, Nacken und Rücken) werden reduziert
- die Lebensenergie fließt freier durch den Körper, sie werden leistungsfähiger
- Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Erschöpfung werden reduziert
- sanfte Kräftigung von Sehnen und Muskeln wird erreicht
- die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert, die Kreativität gefördert
- destruktive Gedanken- und Verhaltensmuster werden erkannt, können so losgelassen und durch konstruktive, lösungsorientierte Gedanken sowie Muster erneuert werden
- Herausforderungen und Konflikten im Beruf/ Privatleben kann bewusster, offener und gelassener begegnet werden.

Zusätzlich: Handout mit wertvollen Hintergrundinformationen, einfache Übungen und Impulse für Ihr Leben und den Arbeitsalltag

Umfang: 10 Wochen x 60 min.

Ort: Haus 93 (Elternhaus) Veranstaltungsraum, vorn links, Zutritt direkt von außen durch die Terrassentür

+++ NEU 2019!!! +++
Tai Chi und Qi Gong

- Kosten:** **Kursgebühr 100 €**
Die Kurse sind als Präventionskurs bei den Krankenkassen anerkannt und werden (je nach Kasse) bis zu 80 % bzw. 75,00 € bezuschusst. Am Ende des Kurses erhalten sie eine Teilnahmebestätigung für die Krankenkassen. Zusätzlich kann der Kurs in ihr Bonusheft eingetragen werden.
Mit dem Zuschuss durch die Krankenkasse verbleibt ein **Eigenanteil von ca. 25,00 €**. Einen möglichen Zuschuss bei Privatversicherung bitte bei der entsprechenden Versicherung erfragen.
- Durchführung:** René Taurer (Sportwissenschaftler, Trainer für Taijiquan und Qi Gong, integrales Coaching)
- Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk
- Maximale TN-Zahl:** 15
- Kurstermine:**
- 1. Durchgang (10 Wochen)**
15.01. - 19.03.2019
GM 78 Dienstag, 14.45 -15.45 - 100,00 €
GM 79 Dienstag, 15.50 - 16.50 - 100,00 €
- 2. Durchgang (10 Wochen)**
09.04. - 11.06.2019
GM 80 Dienstag, 14.45 -15.45 - 100,00 €
GM 81 Dienstag, 15.50 - 16.50 - 100,00 €
- 3. Durchgang (10 Wochen)**
10.09. - 12.11.2019
GM 82 Dienstag, 14.45 -15.45 - 100,00 €
GM 83 Dienstag, 15.50 - 16.50 - 100,00 €
- Anmeldung:** *Ihre Anmeldung richten Sie bitte direkt an den Trainer:*
Qinamics – bewusst – lebendig - sein
René Taurer
01797797836
info@qinamics.de
www.qinamics.de

Keine passende Kurszeit für Sie dabei?

Dann besuchen Sie doch einen Kurs direkt bei QINAMICS. Beschäftigte der UMD erhalten einen Rabatt von 20 % auf den regulären Preis bei Teilnahme an einem Tai Chi und Qi Gong Kurs oder Workshop außerhalb der UMD. Weitere Informationen und Zeiten finden sie unter www.qinamics.de.

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Walking

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Walking (von engl.: to walk „gehen“) ist die freizeitsportliche Variante der wettkampforientierten Sportart. Dieser Kurs ist ein perfekter Einstieg für diejenigen, die schon lange Sport machen möchten, aber noch keine Möglichkeit für sich gefunden haben, das in die Tat umzusetzen.

Mit Walking können Sie alle positiven Auswirkungen von Sport auf Körper und Seele erfahren, die Technik lernen und dabei auf sanfte Art fit und schlank werden. Genießen Sie die Natur und erleben Sie, wie viel Spaß ein Training in der Gruppe macht.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Ort: Glacis/ Rotehorn

Die Kurse finden an zwei verschiedenen Orten statt. Der Treffpunkt (Grundschule „Am Glacis“, Wilhelm-Külz-Straße 1, 39108 Magdeburg oder Restaurant „Le Frog“ im Rotehornpark, Heinrich-Heine-Platz 1, 39114 Magdeburg) wird jeweils vor der Kursstunde bekannt gegeben.

Maximale TN-Zahl: 15

Kurskosten: **2. Durchgang (8 Wochen)**
GM 51 Walking – 40,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Workout mit Theraband

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Das Theraband ist ein ideales Trainingsmittel für ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training. Es ist ein 10 bis 15 cm breites elastisches Latexband mit unterschiedlichen Konditionsgraden. Die Theraband-Übungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit der Gelenke, Bänder und Muskeln und dienen dem Erhalt und Aufbau der Muskelkraft. Zusätzlich verbessern die Kräftigungsübungen das Körpergefühl für bestimmte Bewegungsabläufe im Alltag und helfen dabei, Haltungsschwächen auszugleichen. In den Übungsstunden werden stets Übungen mit und ohne Theraband kombiniert, um eine Überlastung zu vermeiden und verschiedenste Muskelgruppen beim Training gezielt anzusprechen.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten:

- 1. Durchgang (10 Wochen)**
GM 24 Workout mit Theraband – 50,00 €
- 3. Durchgang (16 Wochen)**
GM 70 Workout mit Theraband – 80,00 €
GM 73 Workout mit Theraband – 80,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Yoga

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung/ Entspannung

Inhalt:

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet "Einheit, Harmonie". Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos. Yoga umfasst auch die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Genutzt wird es zur Steigerung der Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Jede Form des Yoga bietet viele Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen und Entspannung, verbunden mit positivem Denken.

Mit Achtsamkeit und Konzentration lernen Sie, die Selbst-Bewusstheit zu erhöhen und Belastungsmuster sowie unnötigen Stress im Alltag abzubauen. Die Körperhaltungen bilden hierbei eine wichtige Grundlage und werden in einem schrittweisen Aufbau vermittelt, um Spannungsmuster erfahrbar zu machen und in gesundheitsfördernde Haltungen und Handlungen umzuwandeln.

Es werden einfache Grundstellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung vermittelt.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten:

1. Durchgang (10 Wochen)

GM 12 Yoga - 50,00 €

GM 20 Yoga - 50,00 €

GM 28 Yoga - 50,00 €

2. Durchgang (8 Wochen)

GM 34 Yoga - 40,00 €

GM 41 Express Power-Yoga - 24,00 €

GM 42 Yoga - 40,00 €

3. Durchgang (16 Wochen)

GM 58 Yoga - 80,00 €

GM 62 Express - 48,00 €

GM 64 Yoga - 80,00 €

GM 65 Express Power-Yoga - 48,00 €

GM 66 Yoga - 80,00 €

Kursprogramm des BGMs - Inhalte

Yogalates

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung/ Entspannung

Inhalt:

Yogalates ist eine Kombination aus Yoga und Pilates. Die Ziele sind eine verbesserte Körperhaltung (Pilates) sowie ein gestärktes Bewusstsein für den Körper (Yoga). Der Fokus liegt hier auf der Stärkung der Körpermitte („Powerhouse“), der präzisen körperlichen Ausrichtung (Haltung) sowie einer verlängerten bewussten Ausatmung. Als Effekte dieses Zusammenspiels ergeben sich ein gestärktes Zentrum und ein starker und beweglicher sowie aus der Tiefenmuskulatur heraus stabilisierter Rücken.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung: Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Maximale TN-Zahl: 15 (Sportraum Haus 41)

Kurskosten: **1. Durchgang (10 Wochen)**
GM 17 Express Yogalates – 30,00 €

2. Durchgang (8 Wochen)
GM 55 Yogalates – 40,00 €

Beratungen, Behandlungen, Vorträge

Angebot	Wer führt durch?	Kosten	Ansprechpartnerinnen
GM1 Ernährungsberatung	Corinna Reupke Cathleen Kämpfer	60min = 35,00 €	Corinna.reupke@med.ovgu.de telefonisch 67-24351 Cathleen.kaempfer@med.ovgu.de telefonisch 61-17189
GM2 Ernährungsworkshops „Brauchen wir wirklich einen Apfel am Tag?“	Corinna Reupke Cathleen Kämpfer	Workshop-Reihe: 3 Workshops á 60min = 48,00 € 1 Workshop á 60min= 16,00 €	Corinna.reupke@med.ovgu.de telefonisch 67-24351 Cathleen.kaempfer@med.ovgu.de telefonisch 61-17189
GM3 Klassische Rückenmassage	Ines Kauert Patricia Hammerl	20 Min. = 10,00 € 30 Min. = 15,00 €	ines.kauert@med.ovgu.de Ort: Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene patricia.hammerl@med.ovgu.de (telefonisch: 13302) Ort: KAIT, Schmerzambulanz, Haus 39
GM4 Wirbelsäulentherapie nach Dorn/ Breuß Rückenmassage	Ines Kauert	60 Min. = 35,00 €	ines.kauert@med.ovgu.de Ort: Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene
GM5 Fußreflexzonenmassage	Ines Kauert	30 Min. = 25,00 €	ines.kauert@med.ovgu.de Ort: Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene
GM6 Hot-Stone-Massage	Ines Kauert	30 Min. = 30,00 € 60 Min. = 50,00 €	ines.kauert@med.ovgu.de Ort: Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene
GM7 Entspannungsverfahren- praktische Stressbewälti- gung mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobson - PMR	Anett Voigt	kostenfrei	anett.voigt@med.ovgu.de telefonisch 13360 oder 13350 Ort: KAIT, Schmerzambulanz, Haus 39
GM8 Vortrag: Betriebliche Suchtkrankenhilfe	Silke Ribal	kostenfrei	silke.ribal@med.ovgu.de telefonisch 13544
GM9 Vortrag: Zurück in den Job – Das Betriebliche Eingliederungs- management der UMMD	BGM	kostenfrei	evelin.milling@med.ovgu.de telefonisch 21246 stefanie.mewes@med.ovgu.de telefonisch 21235

Die Angebote sind ganzjährig buchbar mit individueller Terminvereinbarung. Sprechen hierfür bitte mit den durchführenden Mitarbeiter*innen (siehe Tabelle).

Wir bieten unter anderem zu den Themen Suchtprävention und Betriebliches Eingliederungsmanagement Führungskräfte- bzw. Mitarbeiterschulungen an. Sprechen Sie uns an, damit wir einen Termin zur Vorstellung dieser Themen bei Ihnen vereinbaren können.

+++NEU 2019!!!+++
Ernährungsberatung

GM 1 Ernährungsberatung

Art der Veranstaltung: Beratung

Handlungsfeld: Ernährung

Inhalt:

In einer individuellen Einzelberatung gehen unsere Ernährungsberaterin/ Diätassistentin ganz gezielt auf Ihre Fragen und Bedürfnisse zum Thema „Ernährung“ ein. Dabei beachtet Frau Kämpfer Erkrankungen und leitet daraus Rückschlüsse für Ihre Ernährung ab. Frau Reupke kann Ihnen konkret bei Fragen zur veganen und pflanzlichen Ernährung weiterhelfen.

Durchführung:

Corinna Reupke M.A. für Gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung,
vegane Ernährungsberaterin (in Ausbildung)

Cathleen Kämpfer M.A. Sozialwissenschaften, Diätassistentin

Termin/ Zeit:

nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl:

Individuelle Einzelberatung

Ort:

Haus 2, Bibliothek (2. Etage)

Kosten:

35,00 € pro Ernährungsberatung (60min.)

Bei Bedarf prüfen Sie eine Kostenübernahme über Ihre Krankenversicherung bitte selbstständig.

Anmeldung bitte direkt beim Anbieter:

Corinna Reupke für die pflanzliche Ernährungsberatung; corinna.reupke@med.ovgu.de

Cathleen Kämpfer für die diätische Beratung; cathleen.kaempfer@med.ovgu.de (bis April 2019)

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Corinna Reupke



Cathleen Kämpfer

+++NEU 2019!!!+++
Ernährungs-Workshops

GM 2 Ernährungsworkshops „Brauchen wir wirklich einen Apfel am Tag?“

Art der Veranstaltung: Workshop

Handlungsfeld: Ernährung

Inhalt:

Wollten Sie schon immer wissen, was Chiasamen sind und warum keine Blumen daraus werden, wenn sie ausgesät werden? Oder kaufen Sie vegetarische Fertigprodukte, um der Nachhaltigkeit etwas beizusteuern, wissen jedoch nicht, dass sich hier der Teufel im Detail versteckt? Oder plagt Sie immer wieder nach dem Essen das lästige Sodbrennen, das sich einfach nicht in den Griff kriegen lässt?

Wir gehen den Chiasamen, dem Machta Pulver, den vegetarischen Fertigprodukten und lästigen ernährungsbedingten „Wehwechen“ auf den Grund. In unseren drei Workshops erwartet Sie eine lockere und angenehme Atmosphäre. Gleichzeitig sind Sie mit uns gut beraten, denn hier arbeiten die pflanzliche und die diätetische Ernährungsberatung Seite an Seite. Wenn Sie neugierig geworden sind oder sogar schon seit langer Zeit warten, endlich in eine gesunde Ernährung einzusteigen, dann besuchen Sie unsere Workshops. Wir freuen uns auf Sie!

Workshops (im Paket oder einzeln buchbar):

1. **Workshop:** Und täglich grüßt das Sodbrennen – Wie kann ich gegen meine ernährungsbedingten „Wehwechen“ angehen?
2. **Workshop:** Vegetarische Fertigprodukte – Ein Segen oder ein Fluch? Was steckt dahinter?
3. **Workshop:** Superfoods – Der Gesundheitsbooster? Alles Machta oder was?

Umfang: 60 min. je Workshop

Teilnehmerzahl: mind. 5 bis max. 12 Teilnehmer

Durchführung: Corinna Reupke, Cathleen Kämpfer

Veranstaltungstermine:

	1. Workshop	2. Workshop	3. Workshop
Februar 2019	Dienstag, 05.02.19, 15.00 Uhr	Dienstag, 12.02.19, 15.00 Uhr	Dienstag, 19.02.19, 15.00 Uhr
August/ September 2019	Dienstag, 27.8.19 15.00 Uhr	Dienstag, 3.9.19 15 Uhr	Dienstag, 10.9.19 15 Uhr
November 2019	Dienstag, 05.11.19, 15.00 Uhr	Dienstag, 12.11.19, 15.00 Uhr	Dienstag, 19.11.19, 15.00 Uhr

Ort: wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: Workshop-Reihe (3 Workshops á 60min): 48,00 €/Teilnehmer
Buchung von Einzelworkshops: 16,00 €/Teilnehmer

Anmeldung bitte direkt beim Anbieter:

Melden Sie sich bitte für den gewünschten Workshop bzw. für die Workshop-Reihe bei Corinna Reupke oder Cathleen Kämpfer (Kontaktdaten siehe S. 43) an.

Beratungen, Behandlungen, Vorträge

GM 3 Klassische Rückenmassage

Art der Veranstaltung:

Individualangebot/ Einzelbehandlung

Handlungsfeld:

Entspannung/ Stressbewältigung

Inhalt:

Die klassische Massage wird bei Verspannungen, Verhärtungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates empfohlen. Sie wirkt sich ebenso auf stressinduzierte psychosomatische Belastungen positiv aus.

Die wichtigsten Wirkungsweisen zusammengefasst:

- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Entspannung der Muskulatur, der Haut und des Bindegewebes
- Schmerzlinderung
- Psychische Entspannung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

Durchführung/ Ort:

Ines Kauert (Sportphysiotherapeutin), Physiotherapie 2. Ebene Haus 60 a
Patricia Hammerl (Physiotherapeutin), Schmerzambulanz Haus 39

Termin/ Zeit:

nach Vereinbarung

Kosten:

20 Minuten Behandlung = 10,00 €

30 Minuten Behandlung = 15,00 €

Anmeldung bitte direkt beim Anbieter:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin mit

Frau Kauert per Mail: ines.kauert@med.ovgu.de

oder Frau Hammerl per Mail: patricia.hammerl@med.ovgu.de (telefonisch 13302)

Beratungen, Behandlungen, Vorträge

GM 4 Wirbelsäulentherapie nach Dorn/ Breuß Rückenmassage

Art der Veranstaltung:

Individualangebot/ Einzelbehandlung

Handlungsfeld:

Entspannung/ Stressbewältigung

Inhalt:

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn/ Breuß ist eine Kombination aus der Wirbelkorrektur nach Dorn und der Massage nach Breuß. Die Breuß-Methode ist eine feine energetische Rückenmassage, bei der seelische und körperliche Verspannungen gelöst werden. Durch vorsichtiges Dehnen der Wirbelsäule werden die Zwischenwirbelscheiben "belüftet". Damit wird die Regeneration der unterversorgten Bandscheiben eingeleitet und gleichzeitig durch die Entspannung eine Voraussetzung und Ergänzung zur sanften Wirbelkorrektur nach Dorn geschaffen. In der Dorn-Therapie werden verschobene Wirbel ertastet. Die therapeutische Fachkraft übt anschließend gezielt Druck aus und bringt den Wirbel mittels Unterstützung durch die Eigenbewegung des Patienten wieder in die richtige Position.

Anwendungsgebiete:

- Ischias-Syndrom
- HWS-Syndrom
- Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich
- Beschwerden im Hals-/ Brustwirbelsäulenbereich (z. B. taube Fingerspitzen, eingeschlafene Hände)
- Zittern der Hände
- Migräne
- Tinnitus
- Skoliosen der Wirbelsäule
- Blockaden einzelner Wirbel

Durchführung:

Ines Kauert (Sportphysiotherapeutin)

Termin/ Zeit/ Ort:

nach Vereinbarung

Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene

Kosten:

60 Minuten Behandlung = 35,00 €

Anmeldung bitte direkt beim Anbieter:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin mit Frau Kauert per Mail: ines.kauert@med.ovgu.de

Beratungen, Behandlungen, Vorträge

GM 5 Fußreflexzonenmassage

Art der Veranstaltung:

Individualangebot/ Einzelbehandlung

Handlungsfeld:

Entspannung/ Stressbewältigung

Inhalt:

An den Füßen befinden sich Reflexzonen für alle Organe des Körpers. Die Fußreflexzonenmassage kann mittels Fingerdruck und sanfter regulierender Massage in die Funktionen des Körpers eingreifen. Begonnen wird die Massage mit einem diagnostischen Part. Die in der Fußsohle befindlichen Reflexzonen werden bei der liegenden behandelten Person mit gleichmäßigem Daumendruck massierend abgetastet und sie wird dabei auf Schmerzreize beobachtet. Im anschließenden therapeutischen Part werden die schmerzhaften Zonen mit kreisenden Druckbewegungen bearbeitet.

Das Verfahren wird vorwiegend angewendet bei:

- Rheumatischen Erkrankungen (Gelenkschmerzen)
- Kreislaufproblemen
- Verdauungsstörungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Verspannungszuständen
- Heuschnupfen
- Erkältungen
- Blasenentzündungen

Durchführung:

Ines Kauert (Sportphysiotherapeutin)

Termin/ Zeit/ Ort:

nach Vereinbarung

Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene

Kosten:

30 Minuten Behandlung = 25,00 €

Anmeldung bitte direkt beim Anbieter:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin mit Frau Kauert per Mail: ines.kauert@med.ovgu.de

Beratungen, Behandlungen, Vorträge

GM 6 Hot-Stone-Massage

Art der Veranstaltung:

Individualangebot/ Einzelbehandlung

Handlungsfeld:

Entspannung/ Stressbewältigung

Inhalt:

Die Hot-Stone-Massage wird bei ruhiger Entspannungsmusik mit wohlduftendem und gut temperiertem Öl eröffnet. Um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen werden heiße Steine auf die Energiezentren gelegt. Mit den heißen und eingölten Steinen massiert die/ der Therapeut/ -in den ganzen Körper mit angenehmen Streichungen. Zwischendurch werden die heißen Steine ganz gezielt mit kalten kombiniert, um die Blutzirkulation anzuregen. Ein Wohlgefühl prickelnder Entspannung bereitet sich aus und der Geist kommt zur Ruhe.



Wirkungsweise

- Die rund geschliffenen Basaltsteine überfluten den ganzen Körper mit wohliger Wärme.
- Oberflächliche Verspannungen werden bereits jetzt gelockert.
- Die Massage wirkt entschlackend und entgiftend.
- Die Haut wird weich und zart.
- Durchblutung und Stoffwechsel werden durch die Wechselwirkung der heißen und kalten Reize angeregt und Kreislaufschwächen werden ausgeglichen.
- Die Muskulatur der verspannten und schmerzenden Körperpartien wird gelockert.

Durchführung:

Ines Kauert (Sportphysiotherapeutin)

Termin/ Zeit/ Ort:

nach Vereinbarung

Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene

Kosten:

30 Minuten Behandlung = 30,00 €

60 Minuten Behandlung = 50,00 €

Anmeldung bitte direkt beim Anbieter:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin mit Frau Kauert per Mail: ines.kauert@med.ovgu.de

Beratungen, Behandlungen, Vorträge

GM 7 Entspannungsverfahren

(praktische Stressbewältigung mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobson – PMR)

Art der Veranstaltung:

Individualangebot, i. d. R. Einzelbehandlung/ evtl. auch Kleingruppen

Handlungsfeld:

Entspannung/ Stressbewältigung

Inhalt:

Das folgende Angebot zur Gesundheitsförderung beinhaltet die Stressbewältigung ebenso wie die Behandlung stressbedingter Befindungsstörungen.

Hierfür resultiert aus den guten Erfahrungen der letzten Jahre ein flexibles Kombinationsangebot für die Mitarbeiter*innen.

Im Zentrum steht das Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson, ein etabliertes Entspannungsverfahren, das in den 30er Jahren vom Amerikaner Edmund Jacobson entwickelt wurde.

Ziel des Verfahrens ist es, sich in oder nach stressreichen Situationen entspannen zu können. Dies geschieht durch ein Anspannen verschiedener Muskelgruppen, gefolgt von einem Entspannen der jeweiligen Muskelpartien. Dadurch wird das Gespür für die eigene muskuläre und psychische Anspannung geschult und verbessert. So schaffen wir Möglichkeiten, diesen Anspannungen entgegenzuwirken oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Aus einer zunächst rein körperlichen Entspannung entwickelt sich dabei ein angenehmer innerer Ruhe- und Entspannungszustand.

Im Verlauf können imaginative und hypnotische Techniken das Entspannungstraining unterstützen und ergänzen. Zudem kann die Ohrakupunktur eine weitere sinnvolle Unterstützung zur Entspannungsverstärkung und Behandlung von stressbedingten Störungen sein.

Gemeinsam können wir so je nach Bedarf und Wunsch Wege zur individuellen Stressbewältigung entwickeln.

- zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe
- zum „Abschalten“ bei Reizüberflutung
- Kompensation vor Stress
- bei Spannungsgefühlen und Nervosität
- zur Entspannung vor „kritischen“ Situationen
- zur Regeneration nach Belastungen
- zur Beeinflussung von Schmerzen (z. B. Spannungskopfschmerz, Migräne, Muskelschmerzen)
- bei Schlaflosigkeit
- bei bestimmten Formen von Ängsten
- und zur unterstützenden Behandlung chronischer Erkrankungen

Beratungen, Behandlungen, Vorträge

Vorgehensweise:

zumeist Einzeltraining, aber auch Kleingruppen bis maximal 4 Personen pro Kurs

Durchführung:

Frau Anett Voigt, Dipl.- Rehabilitationspsychologin in der Schmerzambulanz der Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie

Termin:

Kurse á 10 Sitzungen, jeweils 60 Minuten

Ort:

Schmerzambulanz der Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie, Haus 39,
Zimmer 123

Kosten:

Kostenfrei

Anmeldung bitte direkt beim Anbieter:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin mit

Frau Voigt: per Mail: anett.voigt@med.ovgu.de oder per Telefon: 13360 oder 13350

Bitte mitbringen:

Kuschelige Decke, bequemes Kissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken und Getränk

Beratungen, Behandlungen, Vorträge

GM 8 Wege aus der Sucht – Die Betriebliche Suchtkrankenhilfe

Art der Veranstaltung: Vortrag

Handlungsfeld: Erkennen und Bewältigen von Abhängigkeitserkrankungen

Inhalt:

Das Gesundheitsmanagement ist seit Herbst 2012 in der Betrieblichen Suchtprävention aktiv. Mit drei berufenen Betrieblichen Suchtkrankenhelferinnen und -helfern bietet die Universitätsmedizin Magdeburg ein Beratungs- und Hilfsangebot für Betroffene und Interessierte rund um das Thema Sucht und Suchtbewältigung. Die Vortragsveranstaltung der Betrieblichen Suchtkrankenhilfe dient als eine erste Anlaufstelle für Führungskräfte und Belegschaft zur Sensibilisierung für das Thema.

Vortragsinhalte sind:

- die Vermittlung eines Überblicks zu Abhängigkeitserkrankungen, Formen von derartigen Erkrankungen sowie möglicher Gründe für Abhängigkeit,
- die Darstellung des Aufgabenfeldes der Betrieblichen Suchtkrankenhilfe in der Universitätsmedizin Magdeburg
- die Erläuterung der Dienstvereinbarung zur Betrieblichen Suchtprävention als ein für Arbeitgeber und Arbeitnehmer verbindliches Regularium zum Umgang mit suchtgefährdeten Beschäftigten als Intervention auf betrieblicher Ebene.

Zielgruppe: Führungskräfte, Mitarbeiter*innen mit Personalverantwortung sowie Interessierte

Vorgehensweise: Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

Teilnehmerzahl: unbegrenzt (mind. 8 Anmeldungen)

Durchführung: Frau Silke Ribal (Betriebliche Suchtkrankenhelferin)

Veranstaltungstermin: konkrete Termine nach Anmeldung in Abstimmung mit den Teilnehmenden

Ort: wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben

Kosten: kostenfrei

Anmeldung bitte direkt beim Anbieter:

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für Ihr persönliches Beratungs- bzw. Vorbereitungsgespräch mit der Referentin Silke Ribal:

per Mail silke.ribal@med.ovgu.de oder tel. 0391 67-13544.

Beratungen, Behandlungen, Vorträge

GM 9 Zurück in den Job – Das Betriebliche Eingliederungsmanagement

Art der Veranstaltung:

Vortrag

Inhalt:

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) ist im Sozialgesetzbuch IX gesetzlich geregelt. Demnach hat jeder Beschäftigte, der innerhalb von 12 Monaten länger als 42 Tage krankheitsbedingt ausfällt, einen Anspruch darauf, vom Arbeitgeber bei der Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess unterstützt zu werden. Ziel ist es, gemeinsam geeignete Maßnahmen zu erarbeiten und umzusetzen, um die Arbeitsunfähigkeit zu überwinden, den Arbeitsplatz zu erhalten und erneuter Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen. Der Beschäftigte kann mitbestimmen, welcher Personenkreis in das Verfahren einbezogen wird. Auch wenn es sich um eine Vorschrift handelt, die zugunsten der Beschäftigten in das Gesetz aufgenommen wurde, bestehen bei den Beschäftigten wie auch bei den Vorgesetzten oft Irritationen zum Gesprächs- und Unterstützungsangebot. Der Vortrag informiert über die Verfahrensweise sowie Möglichkeiten und Grenzen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement in der Universitätsmedizin Magdeburg.

Zielgruppe:

Führungskräfte, Mitarbeiter*innen mit Personalverantwortung sowie Interessierte

Vorgehensweise:

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit und Tipps für den Arbeitsalltag

Teilnehmerzahl:

unbegrenzt (mind. 8)

Durchführung:

Frau Milling oder Frau Mewes

(Koordination BGM, Beauftragte Betriebliches Eingliederungsmanagement)

Veranstaltungstermin/Ort:

nach Vereinbarung

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung bitte direkt beim Anbieter:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin mit dem BGM-Team

per Mail evelin.milling@med.ovgu.de oder telefonisch 67-21246 oder

stefanie.mewes@med.ovgu.de oder telefonisch 67-21235

Gutschein für Gesundheitsleistungen

Verschenken Sie etwas Außergewöhnliches!

Mit diesem Gutschein können alle Angebote des Gesundheitsprogramms verschenkt werden. Dazu zählen:

- ✓ Klassische Rückenmassage
- ✓ Wirbelsäulenthherapie nach Dorn/ Breuß Rückenmassage
- ✓ Fußzonenreflexmassage
- ✓ Hot-Stone-Massage
- ✓ oder verschenken Sie die Teilnahme an einem Gesundheitskurs!

Verwöhnngutschein für die Gesundheit



über

im Wert von

für

von

Datum, Unterschrift,
Stempel des
Gesundheitsmanagements

Bei Verwendung des Gutscheins für Einzelbehandlungen bitte Termin mit den behandelnden Personen (abhängig vom Angebot) vereinbaren.

Viel Freude beim Einlösen!

Keine Barauszahlung möglich. Das Angebot gilt nur für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universitätsmedizin Magdeburg für alle Angebote des Gesundheitsprogramms und ist 24 Monate nach Ausstellung gültig.

Die Gutscheine erhalten Sie direkt beim BGM-Team (nach Vorlage der Quittung). Bitte zahlen Sie im Vorfeld den Wunschbetrag an der Hauptkasse ein oder überweisen Sie den Betrag.

Viel Freude beim Verschenken!

Dienstvereinbarungen zur Teilnahme an Angeboten der präventiven Gesundheitsförderung für A.ö.R. und FME

Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R.

Dienstvereinbarung (DV) 3/2011 zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung

Zwischen
dem Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R.
vertreten durch den Klinikumsvorstand

und

dem Personalrat des Universitätsklinikums Magdeburg A.ö.R.
vertreten durch den Personalratsvorsitzenden

wird in Anwendung des § 70 Abs. 1 Personalvertretungsgesetz Land Sachsen-Anhalt (PersVG LSA) die nachfolgende Dienstvereinbarung über die Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung geschlossen.

0. Sprachliche Gleichstellung

Die verwendeten Formen zur Bezeichnung von Mitarbeitern gelten sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Form. Als Mitarbeiter werden alle Beschäftigtengruppen bezeichnet, für die die Dienstvereinbarung gilt. Der Begriff „Arbeitgeber“ steht auch für den Begriff „Dienstherr“ im Falle von Beamten.

1. Präambel

In der gesamten Arbeitswelt ändern sich die Anforderungen an die Mitarbeiter. Es finden tiefgreifende Veränderungen auf allen Ebenen der Beschäftigung statt. Sowohl in Forschung, Krankenversorgung, Lehre als auch Verwaltung ist es notwendig, auf Veränderungen schnell und kompetent zu reagieren, um langfristig wettbewerbsfähig zu bleiben. Daneben ist in allen Lebensbereichen außerhalb der beruflichen Tätigkeit ein Ansteigen der Anforderungen zu beobachten. Auch das Auftreten altersbedingter gesundheitlicher Beschwerden innerhalb aller Beschäftigtengruppen stellt das Universitätsklinikum Magdeburg vor Herausforderungen. Im Rahmen der Gesundheitsprävention hat das Universitätsklinikum Magdeburg einen Arbeitskreis gebildet, der die Möglichkeiten von präventiven Angeboten prüft und umsetzt. Dazu müssen spezielle Regelungen geschaffen werden, um allen Mitarbeitern die Gelegenheit zu geben, diese Angebote zu nutzen.

2. Geltungsbereich

Die Regelungen dieser DV gelten für Mitarbeiter und Beamte sowie Auszubildende, unabhängig von deren Beschäftigungsdauer (befristete und unbefristete Arbeitsverträge) oder der Dauer der Betriebszugehörigkeit.

3. Inanspruchnahme präventiver Angebote

Grundsätzlich werden die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung allen Mitarbeitern gleichermaßen angeboten.

3.1 Die Angebote zur präventiven Gesundheitsförderung finden in der Regel in den Räumen des Universitätsklinikums Magdeburg statt. Damit entfallen längere Wegezeiten.

Dienstvereinbarungen zur Teilnahme an Angeboten der präventiven Gesundheitsförderung für A.ö.R. und FME

Nachfolgende Regelungen gelten für Gesundheitsmaßnahmen wie:

- Physiotherapeutische Angebote z. B. Massage
 - Kurse im Rahmen des Gesundheitsmanagements
 - Freiwillige Teilnahme an Untersuchungen, die keinen zentralen und kurzfristigen Charakter haben
 - Beratungen oder Kurse zur allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität (Ernährung, Lebensweise ...)
- a) Finden diese während der Arbeitszeit statt, gelten sie in der Regel nicht als Arbeitszeit.
- b) Ungeachtet von Festlegungen zur Anwesenheit während der Kernzeit (beim Gleitzeitmodell) können solche Angebote jedoch innerhalb dieser Zeit genutzt werden, wenn dienstliche Belange nicht beeinträchtigt werden und eine Zeiterfassung erfolgt. Das Einverständnis des Dienstvorgesetzten ist einzuholen.
- c) Nehmen Mitarbeiter, die in Normalarbeitszeit tätig sind, Angebote in Anspruch, ist eine adäquate Regelung mit dem Vorgesetzten zu treffen.
- d) Mitarbeiter, die im Schichtdienst tätig sind, können an den Angeboten teilnehmen, sofern diese außerhalb der Schicht liegen. In Ausnahmefällen können diese Mitarbeiter nach Zustimmung des Dienstvorgesetzten die Angebote auch während der Arbeitszeit – mit Abgeltung von Mehrarbeit/Überstunden – wahrnehmen.
- 3.2 Im Falle der Teilnahme an Gesundheitstagen im Universitätsklinikum Magdeburg, an Impfaktionen (z. B. Gripeschutzimpfung) o. ä. wird davon ausgegangen, dass diese Angebote bei Wahrung der Arbeitsfähigkeit der Struktureinheiten von allen Mitarbeitern – unabhängig vom geltenden Arbeitszeitmodell – während der Arbeitszeit wahrgenommen werden können. Mehrarbeit bzw. Überstunden können jedoch damit nicht entstehen. Mitarbeiter, die an diesen Tagen frei haben, können ebenfalls - ohne Anerkennung als Arbeitszeit - an den Veranstaltungen teilnehmen.

4. Finanzierung

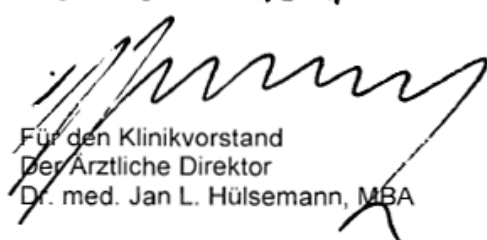
Zentrale Angebote werden durch das Universitätsklinikum Magdeburg finanziert. Individuelle Angebote, wie z. B. Massagen, Kurse im Rahmen des Gesundheitsmanagements u. ä., müssen von den Beschäftigten eigenfinanziert werden, sofern keine andere Information zum Angebot vorliegt. Das Universitätsklinikum Magdeburg wird sich bemühen, ggf. günstige Konditionen mittels abgeschlossener Rahmenverträge für alle Mitarbeiter zu erhalten. Zuschüsse von Krankenkassen wirken kostenmindernd für die Mitarbeiter.

5. Inkrafttreten, Wirksamkeit, Kündigung


Die DV 3/2011 tritt mit Wirkung vom 1.10.2011 in Kraft.

Die DV wird auf unbestimmte Zeit abgeschlossen. Einvernehmlich kann die DV jederzeit verändert werden. Jede Vertragspartei hat das Recht, die DV mit einer Frist von drei Monaten zum Quartalsende aufzukündigen. Wird die DV von einem Vertragspartner aufgekündigt, bleibt diese bis zum Inkrafttreten einer neuen Vereinbarung wirksam (Nachwirkung).

Magdeburg, 30.09.2011


Für den Klinikvorstand
Der Ärztliche Direktor
Dr. med. Jan L. Hülsemann, MBA

Magdeburg, 30.09.2011


Für den Personalrat
Der Vorsitzende
Markus Schulze

Dienstvereinbarungen zur Teilnahme an Angeboten der präventiven Gesundheitsförderung für A.ö.R. und FME

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Medizinische Fakultät

Dienstvereinbarung (1/2011) zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung für Beschäftigte der Medizinischen Fakultät

Zwischen der Dienststelle,
vertreten durch den Rektor, Herrn Professor Dr. Pollmann,

und dem Personalrat PR OvG-UNI
vertreten durch den Vorsitzenden Herrn Dr. U. Busse,

wird folgende Dienstvereinbarung zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung für Beschäftigte der Medizinischen Fakultät geschlossen.

0. Sprachliche Gleichstellung

Die verwendeten Formen zur Bezeichnung von Mitarbeitern gelten sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Form. Als Mitarbeiter werden alle Beschäftigtengruppen bezeichnet, für die die Dienstvereinbarung gilt. Der Begriff „Arbeitgeber“ steht auch für den Begriff „Dienstherr“ im Falle von Beamten.

1. Präambel

In der gesamten Arbeitswelt ändern sich die Anforderungen an die Mitarbeiter. Es finden tiefgreifende Veränderungen auf allen Ebenen der Beschäftigung statt. Sowohl in Forschung, Krankenversorgung, Lehre als auch Verwaltung ist es notwendig, auf Veränderungen schnell und kompetent zu reagieren, um langfristig wettbewerbsfähig zu bleiben. Daneben ist in allen Lebensbereichen außerhalb der beruflichen Tätigkeit ein Ansteigen der Anforderungen zu beobachten. Auch das Auftreten altersbedingter gesundheitlicher Beschwerden innerhalb aller Beschäftigtengruppen stellt die Medizinische Fakultät vor Herausforderungen. Im Rahmen der Gesundheitsprävention hat die Medizinische Fakultät einen Arbeitskreis gebildet, der die Möglichkeiten von präventiven Angeboten prüft und umsetzt. Dazu müssen spezielle Regelungen geschaffen werden, um allen Mitarbeitern die Gelegenheit zu geben, diese Angebote zu nutzen.

2. Geltungsbereich

Die Regelungen dieser DV gelten für Mitarbeiter und Beamte sowie Auszubildende, unabhängig von deren Beschäftigungsdauer (befristete und unbefristete Arbeitsverträge) oder der Dauer der Betriebszugehörigkeit.

3. Inanspruchnahme präventiver Angebote

Grundsätzlich werden die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung allen Mitarbeitern gleichermaßen angeboten.

3.1 Die Angebote zur präventiven Gesundheitsförderung finden in der Regel in den Räumen der Medizinischen Fakultät statt. Damit entfallen längere Wegezeiten.

Nachfolgende Regelungen gelten für Gesundheitsmaßnahmen wie:

- Physiotherapeutische Angebote z. B. Massage
- Kurse im Rahmen des Gesundheitsmanagements

Dienstvereinbarungen zur Teilnahme an Angeboten der präventiven Gesundheitsförderung für A.ö.R. und FME

- Freiwillige Teilnahme an Untersuchungen, die keinen zentralen und kurzfristigen Charakter haben
 - Beratungen oder Kurse zur allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität (Ernährung, Lebensweise ...)
- a) Finden diese während der Arbeitszeit statt, gelten sie in der Regel nicht als Arbeitszeit.
- b) Ungeachtet von Festlegungen zur Anwesenheit während der Kernzeit (beim Gleitzeitmodell) können solche Angebote jedoch innerhalb dieser Zeit genutzt werden, wenn dienstliche Belange nicht beeinträchtigt werden und eine Zeiterfassung erfolgt. Das Einverständnis des Dienstvorgesetzten ist einzuholen.
- c) Nehmen Mitarbeiter, die in Normalarbeitszeit tätig sind, Angebote in Anspruch, ist eine adäquate Regelung mit dem Vorgesetzten zu treffen.
- d) Mitarbeiter, die im Schichtdienst tätig sind, können an den Angeboten teilnehmen, sofern diese außerhalb der Schicht liegen. In Ausnahmefällen können diese Mitarbeiter nach Zustimmung des Dienstvorgesetzten die Angebote auch während der Arbeitszeit – mit Abgeltung von Mehrarbeit/Überstunden – wahrnehmen.
- 3.2 Im Falle der Teilnahme an Gesundheitstagen, an Impfaktionen (z. B. Gripeschutzimpfung) o. ä. in der Medizinischen Fakultät wird davon ausgegangen, dass diese Angebote bei Wahrung der Arbeitsfähigkeit der Struktureinheiten von allen Mitarbeitern – unabhängig vom geltenden Arbeitszeitmodell – während der Arbeitszeit wahrgenommen werden können. Mehrarbeit bzw. Überstunden können jedoch damit nicht entstehen. Mitarbeiter, die an diesen Tagen frei haben, können ebenfalls - ohne Anerkennung als Arbeitszeit - an den Veranstaltungen teilnehmen.

4. Finanzierung

Zentrale Angebote werden durch die Medizinische Fakultät finanziert. Individuelle Angebote, wie z. B. Massagen, Kurse im Rahmen des Gesundheitsmanagements u. ä., müssen von den Beschäftigten eigenfinanziert werden, sofern keine andere Information zum Angebot vorliegt. Es ist angestrebt, ggf. günstige Konditionen mittels abgeschlossener Rahmenverträge für alle Mitarbeiter zu erhalten. Zuschüsse von Krankenkassen wirken kostenmindernd für die Mitarbeiter.

5. Gültigkeit

Diese Dienstvereinbarung wird mit ihrer Veröffentlichung wirksam.

6. Kündigung

Diese Dienstvereinbarung wird auf unbestimmte Zeit abgeschlossen. Sie kann durch Kündigung einer Vertragspartei beendet werden.

Die Vereinbarung kann ohne Kündigung jederzeit im gegenseitigen Einvernehmen der Vertragspartner geändert werden.

Magdeburg, 29-09-11



Prof. Dr. K. E. Pollmann
Rektor



Dr. U. Busse
Vorsitzender des PR OVG-UNI

Verbindliche Anmeldung für das Kursprogramm

Sie finden das Anmeldeformular auch auf der Homepage des BGM:
Intranet → Arbeitsplatz → Betriebliches Gesundheitsmanagement → Gesundheitsprogramm

- Anmeldungen bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.
- Nur vollständig ausgefüllte Anmeldeformulare können bearbeitet werden.

Kurs-Nummer (entsprechend Kursprogramm)	Kurszeiten (Wochentag, Uhrzeit)	Kursbezeichnung	Teilnahmegebühr (Betrag inkl. gesetzl. MwSt.)
			€
			€
			€

Name und Vorname

Geburtsdatum

Telefon (*dienstlich oder privat*)
für Rückfragen und Informationen

E-Mail-Adresse
für Rückfragen und Informationen

Klinik / Institut / Geschäftsbereich / Abteilung

Amts- / Dienstbezeichnung

Ausgeübte Tätigkeit

Wenn Sie hier Ihr Kreuz zusätzlich setzen, melden Sie sich verbindlich zu oben genannten Kurszeiten unabhängig vom Kursinhalt für das gesamte Jahr 2019 an.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu oben genannten Kurszeiten unabhängig vom Kursinhalt für das gesamte Jahr 2019 an.

Sollten Sie sich bis 2 Wochen vor Beginn eines Durchganges wieder abmelden, erhalten Sie keine Rechnung für den*die jeweiligen Kurs*e. Sollte Ihre Abmeldung danach beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement eingehen, gelten die Stornierungsbedingungen laut AGB (siehe Gesundheitsprogramm Seite 1-2). Prüfen Sie bitte vorab genau, ob Sie am jeweiligen Durchgang teilnehmen können.

Ich habe mich über die AGB inkl. Stornierungsbedingungen zum Kursprogramm informiert und erkläre mich mit diesen einverstanden. Ich erkläre mich weiterhin damit einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an Personen oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des BGM übernimmt. Hiermit bestätige ich, dass das BGM-Team mir die Rechnung als PDF an die oben genannte E-Mail-Adresse senden darf.

Datum und Unterschrift Antragsteller*in

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim BGM-Team (Fax: 67-290415, Hauspost) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich (Anmeldung auch online über Homepage des BGMs möglich). Wir informieren Sie i. d. R. spätestens eine Woche vor Kursbeginn, ob der Kurs stattfindet und Sie teilnehmen können (die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt). Informationen zur Bezahlung der Kursgebühr erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung.

Verbindliche Anmeldung für die GeräteCard zur Nutzung des Fitnessraumes

Sie finden das Anmeldeformular auch auf der Homepage des BGM:
Intranet ➔ Arbeitsplatz ➔ Betriebliches Gesundheitsmanagement ➔ Gesundheitsprogramm

- **Anmeldungen bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.**
- **Nur vollständig ausgefüllte Anmeldeformulare können bearbeitet werden.**

Ich möchte die GeräteCard erwerben (Gebühr: 50,00 € inkl. gesetzl. MwSt.).
(Darin enthalten: Geräte-Einweisung, Trainingspläne, 12-monatige Nutzung des Fitnessraumes, regelmäßige Betreuung durch eine*n Trainer*in sowie die turnusmäßige Wartung und Reinigung der Geräte.)

Name und Vorname

Geburtsdatum

Telefon (dienstlich oder privat)
für Rückfragen und Informationen

E-Mail-Adresse
für Rückfragen und Informationen

Klinik / Institut / Geschäftsbereich / Abteilung

Amts- / Dienstbezeichnung

Ausgeübte Tätigkeit

Ich bevorzuge folgende Trainingstage/ -zeiten:

Ich habe mich über die AGB des BGMs informiert und erkläre mich mit diesen einverstanden. Ich erkläre mich weiterhin damit einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an Personen oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des BGM übernimmt. Hiermit bestätige ich, dass das BGM-Team mir die Rechnung als PDF an die oben genannte E-Mail-Adresse senden darf.

Datum und Unterschrift Antragsteller*in

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim BGM-Team (Fax: 67-290415, Hauspost) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich (Anmeldung auch online über Homepage des BGMs möglich). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Zahlungsaufforderung. Bei Vorlage des Zahlungsnachweises händigt das BGM Ihnen die GeräteCard aus.

Verbindliche Anmeldung für die SchichtCard (ehemals FitnessCard)

Sie finden das Anmeldeformular auch auf der Homepage des BGM:
Intranet ➔ Arbeitsplatz ➔ Betriebliches Gesundheitsmanagement ➔ Gesundheitsprogramm

- **Anmeldungen bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.**
- **Nur vollständig ausgefüllte Anmeldeformulare können bearbeitet werden.**

Teilnahmebedingungen für die Nutzung der SchichtCard:

- Gilt nur für Mitarbeiter*innen, die im Schichtdienst arbeiten.
- Verwendung nur für laufende Kurse, die im Rahmen des Gesundheitsprogramms stattfinden. (Diese sind nach Kursstart im Intranet unter ➔ Gesundheitsmanagement nachlesbar.)
- Gültigkeit für 10 reguläre Kurse oder 16 Expresskurse oder in Kombination.
- Zeitliche Gültigkeit: 12 Wochen ab erster Kursteilnahme.
- Die SchichtCard ist nicht auf eine andere Person übertragbar.
- Damit Sie einen Platz im Kurs sicher haben, informieren Sie bitte Frau Kauert (Trainerin) bis 12 Stunden vor jeder Kursstunde (sofern sie zwischen Kursen wechseln) per Mail: ineskauert@med.ovgu.de (Angabe: Vor- und Zuname, Kurs, Tag und Zeit).
- Die SchichtCard ist zu jeder Kurseinheit mitzubringen und wird jeweils vom Übungsleiter abgezeichnet.

Ich möchte die SchichtCard erwerben.
(Gebühr: 50,00 € inkl. gesetzl. MwSt.).

Name und Vorname

Geburtsdatum

Telefon (dienstlich oder privat)
für Rückfragen und Informationen

E-Mail-Adresse
für Rückfragen und Informationen

Klinik / Institut / Geschäftsbereich / Abteilung

Amts- / Dienstbezeichnung

Ausgeübte Tätigkeit

Ich bevorzuge folgende Kurse

Ich bevorzuge folgende Trainingszeiten:

Ich habe mich über die AGB sowie Teilnahmebedingungen informiert und erkläre mich mit diesen einverstanden. Ich erkläre mich weiterhin damit einverstanden, dass die UMDM keinerlei Haftung von Schäden an Personen oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des BGM übernimmt. Hiermit bestätige ich, dass das BGM-Team mir die Rechnung als PDF an die oben genannte E-Mail-Adresse senden darf.

Datum und Unterschrift Antragsteller*in

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim BGM-Team (Fax: 67-290415, Hauspost) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Zahlungsaufforderung. Bei Vorlage des Zahlungsnachweises händigt das BGM-Team Ihnen die SchichtCard aus.