KURSBESCHREIBUNGEN

PMR

PMR ist ein körperliches Achtsamkeitstraining zur Körperwahrnehmung, bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen zur Durchblutungsförderung und Entlastung.

POWERMIX

Beim Powermix steht das Zirkeltraining, also das gezielte Krafttraining mit verschiedenen Übungen, im Fokus. Es werden 6 bis 12 unterschiedliche Trainings mit jeweils 15 bis 30 Sekunden Pause hintereinander durchgeführt. Bei den Übungen werden alle großen Muskelgruppen des Körpers trainiert. Die Powermix-Einheiten machen Spaß und sind sehr abwechslungsreich.

REHASPORT

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

Bitte bedenken Sie dabei, dass der Rehasport in Kleingruppen stattfindet und somit nicht im Besonderen auf die Diagnosen des Einzelnen eingegangen werden kann. Sollte Ihre Erkrankung kein Gruppentraining zulassen, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, um eine passende Therapie für Sie zu finden.

TABATA

Nach einer kurzen Erwärmung mit Musik werden vier Minuten Tabata-Training in acht Intervallen durchgeführt, um Ihre Fitness optimal zu pushen. In diesem Kurs können Sie Vollgas geben mit den schönen Nebeneffekten Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen. Intensive Trainingsphasen von vier Minuten Länge wechseln sich mit kurzen Pausen stetig ab.

YOGA

Die Praxis des Yogas bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Mit Achtsamkeit und Konzentration lernen Sie, die Körperwahrnehmung zu verbessern und Belastungsmuster sowie Stress im Alltag abzubauen. Die einzelnen Yogaübungen können mit Hilfsmitteln (Yogablock oder Yogagurt) unterstützt werden.

YOGALATES

Yogalates ist eine Kombination aus Yoga und Pilates. Ziele sind eine verbesserte Körperhaltung (Pilates) sowie ein gestärktes Bewusstsein für den Körper (Yoga). Der Fokus der Übungseinheiten liegt hier auf der Stärkung der Körpermitte („Powerhouse“), der präzisen körperlichen Ausrichtung (Haltung) sowie einer verlängerten bewussten Atmung.

POWER YOGA

Es werden Positionen und Bewegungsabläufe fließend verändert. Durch die häufigen Wiederholungen, das Halten sowie abwechselnde Streck- und Dehnungsübungen wird der Körper gestrafft und dehnbar. Übungselemente aus dem Yoga werden gesteigert durchgeführt.

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

ONLINEKURSE

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

ANMELDUNG

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

WIR SIND FÜR SIE DA

Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R.
Geschäftsbereich Personal / SG Personalentwicklung
Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
Leipziger Straße 44
39120 Magdeburg

Evelin Milling
Teamleiterin BGM/BEM
Tel.: 0391 67-21246
Mail: evelin.milling@med.ovgu.de
Fax: 0391 67-290415

Nele Smarsly
Praktikantin BGM
Tel.: 0391 67-25295
Mail: nele.smarsly@med.ovgu.de

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

Stand: November 2021

www.med.uni-magdeburg.de/g2g

KURSDURCHGANG 1

10.01.2022 bis 08.04.2022

Für Beschäftigte der UMMD

Jede Woche: 19 Präsenzkurse | 12 Onlinekurse

JETZT ANMELDEN FÜR PRÄSENZ- UND ONLINEKURSE!

OTTO VON GUERICKE UNIVERSITÄT MAGDEBURG

UNIVERSITÄTSMEDIZIN MAGDEBURG

KURSBESCHREIBUNGEN

BACKWORX

Über diesen Kurs freut sich jeder Rücken, der täglich gefordert ist. Mit Backworx wird die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur kontinuierlich gekräftigt und stabilisiert. Es wird im Stehen, im Liegen und mit Hilfsmitteln trainiert.

BBR (Bauch-Beine-Rücken)

Die BBR-Übungseinheiten versprechen ein effektives Training zur Stabilisierung und Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur von der Körpermitte aus. Innerhalb der Trainings werden zum Teil mit Hilfsmitteln gezielt einzelne Muskelpartien gekräftigt und gestärkt. In jedem Workout werden außerdem abschließend die Hauptmuskelgruppen zur Lockerung und Entspannung gedehnt.

CORE TRAINING

Das Core-Training führt zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Rumpfmuskulatur. Den Kern der Kurseinheiten bilden vorwiegend Eigengewichtsübungen wie Planking bzw. Plank-Challenges zur Stärkung der Körpermitte.

PILATES MIX

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

PILATES PLUS mit Pilatesring

Das Pilates-Plus Training beinhaltet eine Steigerung der Pilateselemente und eignet sich gut für Fortgeschrittene. Mit dem Pilatesring wird gegen einen Widerstand gearbeitet, sodass viele Muskelgruppen intensiver trainiert werden.

EXPRESS PILATES

Express-Pilates ist ein intensiviertes Kurztraining von 30 Minuten.

KURSGEBÜHR

- 5 €/pro Woche pro Kursstunde im Präsenztraining inklusive Teilnahmemöglichkeit an allen Onlinekursen. Jeder weitere Präsenzkurs kostet weitere 5 €/Woche.
- 3 €/Woche für die Teilnahme an allen Onlinekursen ohne Präsenztraining.

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

KURSDURCHGANG 1 // 10.01.2022 BIS 08.04.2022

Kursumfang: 13 Wochen

Kursgebühr: abhängig von Art und Anzahl der Kurse (siehe Kursgebühr)

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag					07.00 - 7.45 GM 30 // Pilates Plus mit Pilatesring
					8.00 - 8.45 GM 31 // YOGALATES
		10:00 - 10:45 GM 18 // REHASPORT (in Kleingruppen)			
Mittag	12.30 - 13.00 GM 11 // Express Pilates			12.30 - 13.00 GM 25 // POWER YOGA	
Nachmittag	14.45 - 15.30 GM 12 // BBR	14.45 - 15.30 GM 19 // YOGA für Fortgeschrittene	14.30 - 15.15 (UFK) GM 23 // PILATES MIX	14.15 – 15.00 GM 26 // Progressive Muskelentspannung (PMR)	Kostenfreie Teilnahme https://ovgu.zoom.us/j/92649803522?pwd=03c3ZWtZZ1BMaWJsbkIJMWJzaTJodz09#success
			14.30 – 15.00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Christoph Kunz		
	15.45 - 16.30 GM 13 // YOGA	15.45 - 16.30 GM 20// PILATES MIX	15.30 - 16.15 (UFK) GM 24 // BACKWORX (Rückentraining)	15.30 - 16.00 GM 27 // EXPRESS BACKWORX (Rückentraining)	
			16.45 - 17.15 Achtsamkeitsmeditation mit Christoph Kunz	16.00 - 16.45 GM 28 // REHASPORT (in Kleingruppen)	
	17.00 - 17.45 GM 14 // PILATES	17.30 – 18.15 GM 21 // TABATA	17:30-20:00 MBSR-Kurs mit Christoph Kunz (09.03.-04.05.22)		
Abend	18.00 – 18.45 GM 15 // POWERMIX (Stationstraining)				
	18.00 - 18.45 GM 16 // PILATES MIX (Video vorgedreht)				
	20.15 - 21.00 GM 17 // YOGA und Entspannungstechniken	19.00 - 19.45 GM 22 // BBR (Video vorgedreht)		19.00 - 19.45 GM 29 // CORE-Training (Video vorgedreht)	