



→ AKTIVE PAUSE

Kostenlos für Beschäftigte der UMMD

Einseitige Bewegungsabläufe und Körperhaltungen können zu Verspannungen führen.

Aktive Pausen am Arbeitsplatz können hier Abhilfe schaffen, denn sie wirken sich nachweislich positiv auf die körperliche und mentale Gesundheit aus.

.....

WO FINDET DIE AKTIVE PAUSE STATT?

Wir kommen zu Ihnen an den Arbeitsplatz.

WER FÜHRT DIE AKTIVE PAUSE DURCH?

Trainer/in des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

WAS WIRD GEMACHT?

Mit Hilfe von Mobilisierungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen wird Schmerzen durch Fehlbelastungen und einseitiger Körperhaltung am Arbeitsplatz entgegengewirkt. Durch bewusstes und richtiges Atmen werden außerdem das Stressempfinden reduziert und die Konzentration gesteigert. Außerdem macht Bewegung in der Gruppe Spaß und stärkt das Wir-Gefühl innerhalb des Teams.

WIEVIEL ZEIT MUSS MAN EINPLANEN?

Die Aktive Pause dauert ca. 10 Minuten.

Sie ist nicht Bestandteil der Arbeitszeit.

BENÖTIGEN WIR SPORTKLEIDUNG?

Sie können bequem in Ihrer Alltagskleidung teilnehmen.

TEILNEHMER DER AKTIVEN PAUSE SAGEN:

„Die Übungen sind abwechslungsreich und intensiv. Ich fühle mich danach einfach gut.“

„Die aktive Pause sorgt für einen frischen Kopf und ein besseres Körpergefühl. Meine Muskulatur ist danach fühlbar entspannter.“

„Nach der Aktiven Pause kann ich mich besser auf meine Arbeit konzentrieren.“

ANMELDUNG

Das Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage des BGMs:
www.med.uni-magdeburg.de/g2g


Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung melden wir uns schnellstmöglich bei Ihnen!

WIR SIND FÜR SIE DA

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




Juliane Radtke
BGM-Trainerin

 0171 150 5396

 juliane.radtke@med.ovgu.de



Stefanie Mewes
Koordinatorin BGM

 0391 67-21235

 stefanie.mewes@med.ovgu.de

Ausführliche Informationen über unsere Angebote und Aktionswochen finden Sie auf unserer Homepage:

www.med.uni-magdeburg.de/g2g



Gesundheitsmanagement

UMMD