







Inhalt

vorwort
Allgemeine Geschäftsbedingungen des BGM's
Lageplan der Räume des BGMs 1
Allgemeine Informationen zu den Kursen
Kursinhalte1
Fitnessraum & GeräteCard2
Übersicht der Individualangebote2
Vorträge2
Mitarbeitermassagen
Entspannungsverfahren
Mediation (Konfliktlösungsverfahren)2
BrainLight Massagesessel
Aktive Pause direkt an Ihrem Arbeitsplatz3
Digitale Bewegungs- und Entspannungspause3
Kooperationen mit Fitnessstudios3
Gutschein zum Verschenken4
Dienstvereinbarungen4
Verbindliche Anmeldung für das Kursprogramm4
Verbindliche Anmeldung für das Online-Kursprogramm4
Verbindliche Anmeldung für die GeräteCard zur Fitnessraumnutzung4
Verbindliche Anmeldung für die SchichtCard4



Evelin Milling
Koordinatorin
BGM und BEM
Tel.: 0391 67-21246
evelin.milling@med.ovgu.de



Stefanie Mewes
Stellvertretende Koordinatorin
BGM und BEM
Tel.: 0391 67-21235
stefanie.mewes@med.ovgu.de



Martina Becker
BEM-Fallbegleiterin
Tel.: 0391 67-15392
martina.becker@med.ovqu.de



Ines Kauert Sport-Physiotherapeutin

ines.kauert@med.ovgu.de

Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Kolleginnen und Kollegen,

ein Jahr voller beruflicher und persönlicher Herausforderungen liegt hinter uns und wohl mittlerweile fast jeder von uns hofft, dass das Jahr 2021 ein besseres Jahr wird. Wir wünschen Ihnen allen ein besseres Jahr, wir wünschen Ihnen ein gesundes und freudvolles Jahr 2021.

Da mindestens der Jahresanfang aber weiterhin unter dem steten Einfluss von Covid-19 stehen wird, haben wir uns den Gegebenheiten angepasst und den ersten Kursdurchgang in 2021 als Onlineprogramm konzipiert. Wie schon im vergangenen Jahr finden Sie die konkreten Kurstermine nicht mehr in diesem Programm, sondern in separaten Kursflyern, die an alle Mitarbeiter verteilt werden. Die Kursflyer finden Sie ausgelegt in der Mensa und im Haus 18. Zudem ist das Angebot auf der Homepage des BGM online einsehbar.

In das Onlineprogramm haben wir Kurse aufgenommen, die jeder bewegungsfreudige Beschäftigte an einem Ort seiner Wahl durchführen kann. Wir haben uns bewusst für Kursinhalte entschieden, für die maximal Hilfsmittel eingesetzt werden, die jeder im Haushalt findet. Die Erfahrung aus den Onlinekursen im IV. Quartal 2020 waren für uns Grundlage für die Kursplanung. Wir hoffen natürlich, dass wir mit den Onlinekursen nicht nur unsere treuen Teilnehmer gewinnen, die seit vielen Jahren regelmäßig unsere Kurse besuchen, sondern auch neue Mitarbeiter zur Teilnahme motivieren können.

Mit einer Anmeldung zu den Onlinekursen und der Bezahlung einer Kursgebühr können die Beschäftigten an allen Onlinekursen des ersten Kursdurchgangs teilnehmen. Sollte sich zeigen, dass das Onlineangebot eine neue Beschäftigtenzielgruppe erreicht, die auch gern weiter online trainieren möchten, werden wir unser Kursprogramm dahingehend erweitern. Mit dem zweiten Kursdurchgang ab April planen wir wieder vorwiegend Präsenztraining anzubieten und freuen uns heute schon Sie in unseren Räumlichkeiten in der Mensa zu empfangen. Selbstverständlich werden abhängig von den geltenden Kontaktbeschränkungen auch weitere Angebote des BGM aufrecht erhalten und sollen zum Teil sogar in erweiterter Form durchgeführt werden.

Freuen Sie sich auch in 2021 auf:

- Neue Kurskonzepte
- BrainLight-Massagesessel
- Mitarbeitermassageangebote
- Fitnesstraining im erweiterten Fitnessgerätepark
- Rehabilitationssport zur Unterstützung der beruflichen Wiedereingliederung
- Personaltraining zur Erreichung individueller Gesundheitsziele
- Digitale Bewegungs- und Entspannungskurse
- Aktive Pausen in Ihren Räumlichkeiten
- Individuelle Beratungen, Workshops, Fachvorträge u.v.m.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit.

Ihr BGM-Team

Genderverwei

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt. Es wird an dieser Stelle darauf hinqewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Allgemeine Geschäftsbedingungen des BGM's

Die allgemeinen Teilnahmebedingungen gelten grundsätzlich für alle Angebote aus dem jeweils aktuellen Gesundheitsprogramm für Mitarbeiter*innen der UMMD, also für das Kursprogramm des BGM, die SchichtCard, die GeräteCard sowie für Beratungen, Behandlungen und Vorträge (nachfolgend als "Angebote" benannt), soweit sich einzelne Regelungen nicht ausdrücklich nur auf bestimmte Angebote beziehen.

Anmeldung

Für alle Kurse des BGM (Präsenz- und Onlinetraining), für die Nutzung der Fitnessgeräteräume und für die SchichtCard können Sie sich online oder per Fax beim Gesundheitsmanagement anmelden.

Die Anmeldeformulare finden Sie im Online-Programmheft auf der Homepage des BGM's \supset Mitarbeiter \supset Arbeitsplatz \supset Betriebliches Gesundheitsmanagement \supset Angebote \supset Anmeldung (bitte entsprechendes Formular auswählen).

Bei Ihrer verbindlichen Anmeldung für Onlinetrainings beachten Sie bitte, dass Sie die technischen Voraussetzungen vorhalten, um die Trainings durchzuführen. Fragen hierzu beantwortet das BGM-Team.

Für die Nutzung aller weiteren Angebote melden Sie sich bitte direkt bei dem jeweiligen Ansprechpartner an.

Ein Anspruch auf Teilnahme an allen Angeboten wird erst mit der Übersendung der Teilnahme- oder Anmeldebestätigung und rechtzeitiger Zahlung des Teilnahmebeitrages (bei kostenpflichtigen Angeboten) begründet. Auch mit Übersendung der Teilnahme- oder Anmeldebestätigung bleibt grundsätzlich vorbehalten, festgelegte Angebote wegen Unterschreiten der festgelegten Mindestteilnehmerzahl zu verschieben bzw. nicht durchzuführen.

Arbeitszeit

Die Regelungen zur Arbeitszeit finden Sie in der Dienstvereinbarung zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung (einen Auszug daraus finden Sie auch in diesem Programm).

Finanzierung

Die Universitätsmedizin Magdeburg bietet ausgewählte 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", Rehasport und viele Angebote in den Aktions- und Gesundheitswochen. Neben den kostenfreien Angeboten gibt es Angebote, für die ein Teilnahmebeitrag gezahlt werden muss. Allerdings bietet das BGM die Angebote für die Beschäftigten kostengünstig an. Dies betrifft das Kursprogramm sowie die Massagebehandlungen. Ob es hierzu Bezuschussungen durch die Krankenkassen gibt, erfragen und beantragen ggf. die Teilnehmer eigenständig bei ihrer Krankenkasse.

Teilnahmebeitrag

Für die kostenpflichtigen Angebote erheben wir den jeweils ausgewiesenen Teilnahmebeitrag. Dieser ist mit der Übermittlung der Teilnahme- oder Anmeldebestätigung in voller Höhe und im Voraus fällig. Grundsätzlich ist eine vollständige oder anteilige Rückerstattung bei Nicht- oder nicht vollständiger Angebotsteilnahme ausgeschlossen, soweit nicht unter dem Punkt "Stornierung" und "Stornierungsgebühren" im Besonderen eine Stornierung erlaubt ist.

Rabattierung für Azubis und Mehrfachanmeldungen im Kursprogramm

Alle Auszubildenden der UMMD erhalten eine Ermäßigung von 50 Prozent auf den festgelegten Teilnahmebeitrag (ausgenommen Mitarbeitermassagen). Für die von der Physiotherapeutin des BGM durchgeführten Angebote belohnen wir motivierte Sportler ab dem zweiten angemeldeten Kurs je Kursdurchgang mit 10 Prozent Ermäßigung auf den entsprechenden Teilnahmebeitrag bei gleichem Zeitumfang der Kurse bzw. auf den Teilnahmebeitrag des Kurses mit dem geringeren zeitlichen Umfang bei einem unterschiedlichen Zeitumfang der Kurse. Voraussetzung ist, dass der Teilnahmebeitrag des nicht ermäßigten Kurses vollständig gezahlt und nicht, auch nicht teilweise, rückerstattet wird.

Bei Onlinekursen ist keine Rabattierung möglich, da die Teilnehmer hier mit ihrer Anmeldung am kompletten Trainingsangebot teilnehmen können.

Stornierung

Sollten Sie für ein Angebot angemeldet sein, aber nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte unverzüglich beim Gesundheitsmanagement oder den jeweiligen Ansprechpartnern schriftlich ab. Eine Stornierung für die Angebote GeräteCard und SchichtCard ist nur solange möglich, wie noch keine Teilnahmeoder Anmeldebestätigung übermittelt wurde. Sie ist danach also ausgeschlossen.

Stornogebühr bei verspäteter Abmeldung von Angeboten des Kursprogramms des BGM

Für die Kurse des BGM gilt gesondert, dass eine kostenfreie Stornierung durch die Teilnehmer nur bis zum Erhalt der Teilnahme- oder Annahmebestätigung möglich ist (regelmäßig 1-2 Wochen vor Kursbeginn). Wenn Ihre Stornierung erst nach dieser Bestätigung eingeht, wird eine Stornogebühr von 10,00 € berechnet. Sie wird nicht fällig, wenn Sie bei Ihrer Stornierung einen Ersatzteilnehmer benennen, welcher teilnimmt und der Teilnahmebeitrag rechtzeitig gezahlt wird. Soweit eine Stornogebühr geltend gemacht wird, bleibt den Teilnehmern vorbehalten, nachzuweisen, dass Kosten nicht oder nicht in der Höhe entstanden sind. Jede Stornierung ist jedoch nur bis zum Tag vor dem Kursbeginn möglich, danach also ausgeschlossen.





Ausfall von Angeboten oder Vertretung

Sofern Angebote aus Krankheitsgründen ausfallen, werden diese in der Regel nachgeholt. Sollten Kurse wegen Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl nach Übermittlung der Teilnahme- oder Anmeldebestätigung ausfallen, werden die Teilnehmer informiert, dass das Angebot nicht stattfinden kann. In diesen Fällen bieten wir Alternativen zur Verrechnung der Teilnahmegebühr an. Nur wenn wir keine Alternativen anbieten können, erhalten Sie eingezahlte Beiträge rückerstattet. Es bleibt auch vorbehalten, Angebote vertretungsweise von anderen gleichwertig qualifizierten Personen bzw. Trainer*innen durchführen zu lassen. Der Inhalt der Angebote kann dabei in Abhängigkeit von der jeweiligen individuellen Qualifikation im zumutbaren Rahmen variieren.

SchichtCard

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

- Anmeldung beim BGM mit dem Anmeldeformular SchichtCard (Homepage des BGMs)
- Erhalt der Einzahlungsaufforderung für die SchichtCard 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. Die Gültigkeit der SchichtCard wird nach Rücksprache mit dem BGM verlängert sofern durch Kontakteinschränkungen o.a. Kurse nicht stattfinden können. Werden Online-Kurse angeboten, verlängert sich die SchichtCard nicht, da die Teilnehmer weiterhin die Möglichkeit haben flexibel zu trainieren. Finden im Kurszeitraum ausschließlich Onlinekurse statt, werden keine SchichtCards ausgehändigt. Angefangene SchichtCards können nach Rücksprache mit dem BGM-Team verrechnet werden.



Fitnessraum/GeräteCard (Haus 41 - Mensa)

Nur mit vorangegangener schriftlicher Anmeldung beim BGM erhalten Sie einen Transponder für den Fitnessraum. Die fünf Transponder zum Fitnessraum sind in der MZB (Medizinische Zentralbibliothek, Haus 41 Mensa, linker Eingang) hinterlegt. Bitte rufen Sie vorab in der MZB an (Tel. 14305), um sicherzugehen, dass noch ein Transponder entliehen werden kann. Gegen Unterschrift und Vorlage der GeräteCard erhalten Sie einen Transponder. Nach dem Training bringen Sie den Transponder bitte wieder zur MZB zurück. Sollte sich keine weitere Person im Fitnessraum befinden, müssen Sie den Raum verschließen. Der Fitnessraum ist sauber zu halten und die Geräte sind bestimmungsgemäß zu nutzen.

Je nach Vorgaben zur Kontaktbeschränkung werden weniger Transponder ausgehändigt, um ein zeitgleiches Training zu vermeiden.



Haftung

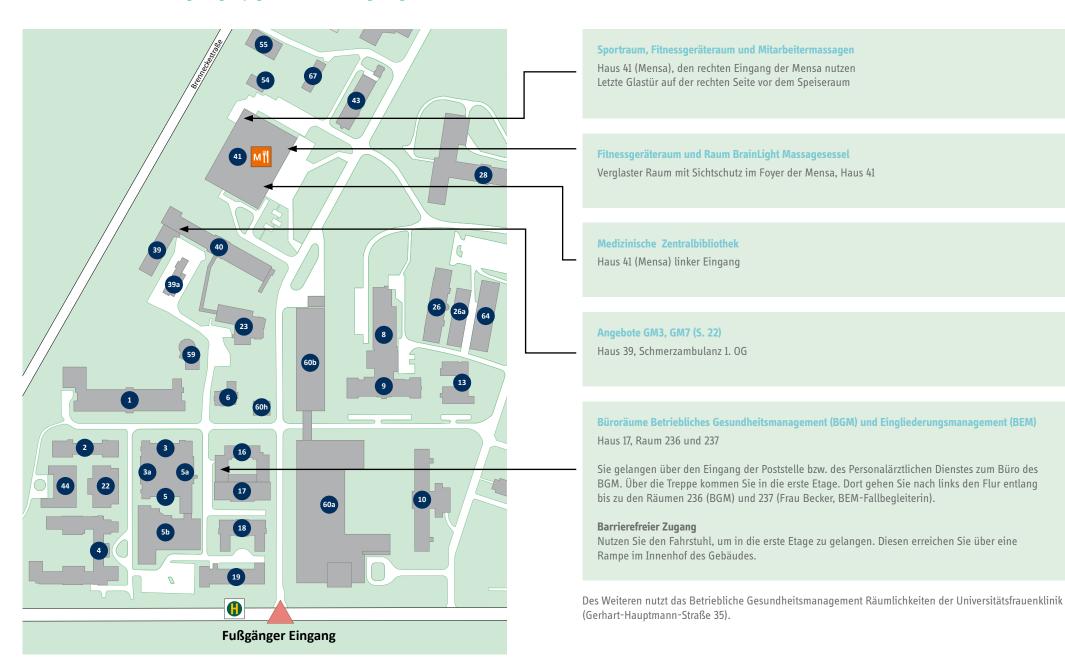
Für die Zerstörung, Beschädigung oder das Abhandenkommen der in die Räume des BGMs mitgebrachten Sachen, Gegenstände, Kleidungsstücke, Wertgegenstände und Geld wird keine Haftung übernommen.

Unfallversicherung

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Angebote außerhalb der Arbeitszeit stattfinden und daher der Rechtsanspruch auf eine betriebliche Unfallversicherung entfällt. Wir empfehlen Ihnen, ggf. eine private Unfallversicherung abzuschließen. Eine betriebliche Unfallabsicherung ist nicht möglich.

Lageplan der Räume des BGMs

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





Allgemeine Informationen zu den Kursen

Im Jahr 2021 finden drei Kursdurchgänge statt. Die Präsenzkurse beinhalten 14 Einheiten und werden wöchentlich angeboten. Die Kursdauer variiert je nach Kurskonzeption zwischen 30 und 60 Minuten. Der erste Kursdurchgang findet über 12 Wochen als Onlineangebot statt.

Qualifikation

Alle Kursleiter sind umfangreich fachbezogen qualifiziert und somit zur Durchführung der Kursangebote 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.

Durchführung

Alle Kurse werden von erfahrenen und qualifizierten Kursleitern durchgeführt. Mindestens fünf Teilnehmer sind Grundvoraussetzung zur Kursdurchführung. Liegen dem BGM weniger Anmeldungen für einen Kurs vor, kann der Kurs nicht stattfinden. Onlinekurse finden unabhängig von der Teilnehmeranzahl wie geplant statt.

Anmeldung

Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular. Dieses können Sie uns per Post, per Fax, per Mail oder einfach online zusenden.

Ort

Die Kurse finden grundsätzlich im Sportraum des BGM statt (Haus 41, rechts neben der Mensa). Die Kurse, die mit UFK gekennzeichnet sind, finden in ausgewiesenen Räumen der Universitätsfrauenklinik (UFK) statt. Angebotene Onlinekurse können Sie an Orten ihrer Wahl wahrnehmen.

Bitte mitbringen

Bringen Sie zum Kurs bitte ein Handtuch, bequeme Sportkleidung und ein Getränk mit.

Zur Teilnahme an einem Onlinekurs brauchen Sie eine Gymnastikmatte, bequeme Sportbekleidung und eine Armlänge Platz zu allen Seiten (Bewegungsfreiheit). Bitte beachten Sie, sich pünktlich zum Kurs einzuloggen. In der Regel schließen wir den Online-"Warteraum" 5 min. nach Kursbeginn. Das ist notwendig, um den Ablauf nicht zu stören.

Kosten

Die Kosten pro Kursstunde betragen für: Normalkurse (50 min.) = **5,00 €** | Expresskurse (30 min.) = **3,00 €** Onlinekurse = **3,00 €** je Woche, d. h. Sie können an allen Onlinekursen teilnehmen, die Kurslänge je Kurs beträgt i. d. R. 40 min., die Anzahl der Kurse variiert.

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.

Kursdurchgänge 2021

Kursdurchgang 1:

Kurszeitraum: 04.01. - 26.03.2021 Kurslänge: 12 Wochen

A Besonderheit! Der Kursdurchgang findet ausschließlich online statt.

Kursdurchgang 2*:

Kurszeitraum: 06.04. - 23.07.2021 Kurslänge: 14 Wochen

Kursdurchgang 3*:

Kurszeitraum: 16.08. - 17.12.2021 Kurslänge: 14 Wochen

*Besonderheit Bonus!

Jeder Kursteilnehmer erhält einen Rabatt in Höhe von 6,00 € auf alle Expresskurse oder 10,00 € auf alle weiteren Kurse.

(Dies entspricht zwei Wochen Kursgebühr. Somit brauchen Sie für Ihre Urlaubswochen keine Kursgebühr entrichten und wenn Sie keinen Urlaub planen, genießen Sie einfach den Bonus. Sie bezahlen also jeweils nur für 12 Wochen.)

Durch Feiertage und ggf. Urlaub unserer Trainerin kann sich der Kurszeitraum verlängern. Dies wurde bereits in der Angabe des Kurszeitraums berücksichtigt.

Nähere Informationen zu den konkreten Kursprogrammen der jeweiligen Durchgänge finden Sie ausschließlich online auf der BGM-Homepage und auf unseren Informationsflyern, um kurzfristige Änderungen zu ermöglichen und somit besser auf Ihre Wünsche und Anliegen eingehen zu können.

Kursinhalte

Aroha

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im 3/4 Takt komponierter Musik. Die Bewegungen sind inspiriert vom HAKA, dem sogenannten Kriegstanz der Maori, dem KUNG FU und TAIJI. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die Teilnehmenden die Möglichkeit geben, effektiv der gesamten Stunde folgen zu können. Große Muskelgruppen werden dabei bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt. Dieser Kurs ist für Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Beschäftigten mit folgenden Diagnosen empfehlen wir keine Teilnahme:

- Schmerzhafte und chronische Rückenschmerzen
- Kniebeschwerden

Callanetics

Callan Pinckney entwickelte dieses Bewegungskonzept 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.

eweglichkeit 8 Entspannung

Bodypump

Bodypump ist ein Ganzkörpertraining, dessen zentraler Gegenstand die Langhantel ist. Das in der Gruppe ausgeführte Training dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer, mit der zentralen Besonderheit der hohen Anzahl an Wiederholungen bei geringer Gewichtsbelastung. Eine Trainingseinheit umfasst 10 Tracks, wo bei jedem Track eine spezielle Muskelgruppe beansprucht wird. Die Trainingsziele liegen insbesondere in der Kräftigung und dem Aufbau der Muskulatur sowie der gezielten Fettverbrennung. Das Trainingsgewicht wird individuell auf jeden einzelnen Teilnehmer angepasst. Beschäftigten mit Beschwerden an Schulter, Ellenbogen oder Handgelenk wird von einer Teilnahme abgeraten.

Ausdauer & Auskelaufbau

BBR (Bauch, Beine, Rücken)

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.

Ausdauer & Nuskelaufbau

Pilates

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.

Seweglichkeit 8 Fntspanning

Bodyfitness

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.

Ausdauer &

Fit in den Tag

Bei diesem Trainingsprogramm können Teilnehmende gemeinsam mit Freude in den Tag starten. Die verschiedenen Übungen dienen dabei der Mobilisation, der Beweglichkeit und zum Stretching. Fit in den Tag umfasst ein effektives, ausgeglichenes aber unkompliziertes und einfaches Training der Körpermitte, bei dem die Rumpfmuskulatur gekräftigt und stabilisiert wird. Das Niveau wird so angepasst, dass das Training zwar effektiv ist und den Körper erwärmt, aber nicht zum Schwitzen bringt.

Beweglichkeit Fntspanning

Ausdauer & Muskelaufbau

HIIT

HIIT ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Dabei wird der Körper innerhalb eines kurzen Intervalls bis an seine Leistungsgrenze gebracht. Innerhalb dieses Intervalls (ca. 60 Sekunden) soll der Körper mit der höchstmöglichen Intensität bei maximaler Herzfrequenz trainiert werden. Nach jedem Intervall folgt eine Erholungsphase (ca. 120 Sekunden) mit niedriger Belastung. Durch die Kombination zwischen Belastungs- und Erholungsphasen wird ein deutlich effektiveres und kürzeres Ausdauertraining erreicht. Das Ziel für Teilnehmende ist es, in 15-20 Minuten so viele Intervalle wie möglich zu absolvieren. Kombiniert wird der Kurs mit verschiedenen Kraft- und Ausdauerübungen zum Muskelaufbau sowohl auf der Matte als auch innerhalb eines Parcours.

Beschäftigte mit folgenden Diagnosen empfehlen wir keine Teilnahme:

- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Chronische Schmerzen in der Wirbelsäule oder in Gelenken
- Schwindel
- Bandscheibenvorfälle

Personaltraining

Personaltraining oder Einzeltraining bezeichnen das körperliche und mentale Fitnesstraining im Rahmen einer persönlichen und individuellen Betreuung einzelner Personen durch einen ausgebildeten Trainer. Dabei berät er bei der Erstellung eines Trainingsplans, bereitet auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Einzellektionen vor und berät bei der Auswahl und Handhabung der Kleingeräte/Sportgeräte. Darüber hinaus gibt der Trainer Tipps für eine unterstützende Ernährung, um für den Teilnehmenden optimalen Erfolg zu erzielen. Das Training findet vorwiegend Indoor in einer 50 Minuten Einheit statt. Neben dem Einzeltraining bieten wir die 1:2-Betreuung, das sogenannte Partner Personal Training, an.

Das Personaltraining bietet folgende Vorteile:

- Individueller Trainingsplan sowie regelmäßige Anpassung und Überprüfung
- Individuelle Hilfestellungen
- Korrektur von fehlerhaften Bewegungsabläufen
- Motivationsschulung

Kosten pro Einheit Einzeltraining: 30,00 €

Kosten pro Einheit Partnertraining: 15,00 €/Person

Rehabilitationssport

Das vorrangige Ziel gilt dabei der erfolgreichen Wiedereingliederung der Betroffenen in das Berufsleben. Außerdem soll die Mobilität gesteigert werden und die Beschäftigten sollen motiviert werden die erlernten Übungen regelmäßig in Eigenverantwortung durchzuführen. Mit der Erhöhung der körperlichen Aktivität soll auch ein besserer erholsamer Schlaf und somit Entspannung erreicht werden. Den Teilnehmern soll durch den Rehabilitationssport eine gesunde Lebensweise mit regelmäßiger sportlicher Betätigung nahe gebracht werden.

Zielgruppe/Inhalte:

Teilnehmen können Beschäftigte, die von einer (körperlichen) Beeinträchtigung/Behinderung betroffen oder bedroht sind oder/und an einer chronischen Erkrankung leiden.

Grundsätzlich kann jeder Beschäftigte einen Rehabilitationssportkurs im Jahr besuchen.

Der Rehabilitationssport ist ausschließlich den Beschäftigten vorbehalten, deren körperliche Einschränkungen die Teilnahme am regulären Sportprogramm nicht gestatten. Der Rehabilitationssport an der UMMD ist kostenfrei und wird in zwei Gruppen unterteilt, die Übungen unterscheiden sich abhängig von den vorliegenden Diagnosen und dienen der Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness, der besseren Beweglichkeit sowie der Stabilisierung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens.

Gruppe 1: Rehabilitationssport für Orthopädische Erkrankungen

Gruppe 2: Rehabilitationssport für Herz- und Kreislauferkrankungen

Beschäftigte mit psychischen Störungen, wie z.B. Depression, Burnout Symptomatik, etc. könnten an beiden Gruppen teilnehmen. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind Beschäftigte mit neurologischen Erkrankungen, wie z. B. Hirnhautentzündungen, ADS, ADHS und Multiple Sklerose.

Anmeldung:

Ob Sie am Rehasport teilnehmen können, besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt. Das Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage des BGM. Auf dem Formular ist eine Bestätigung durch den behandelnden Arzt erforderlich.

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein rhythmisches Training nach Musik durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Die fließenden natürlichen Bewegungsabläufe wirken gelenkschonend und die Bein- sowie Gesäßmuskulatur werden beansprucht und gekräftigt. 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.

Pilates Plus

Der Pilates Plus Kurs ist eine Steigerungsform unserer bisherigen Pilateskurse. 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 Pilatestraining, 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.

eweglichkeit &

Tabata

Tabata umfasst ein Kraft- und Ausdauertraining, bei dem abwechselnd 20 Sekunden Intervalle mit hoher Belastung und zehn Sekunden Pausen in insgesamt acht Runden stattfinden. Dabei dauert eine Einheit ca. vier Minuten. Das Ziel für die Teilnehmenden ist eine maximale Steigerung der Leistungsfähigkeit bei maximaler Sauerstoffaufnahme. Diese kurzen Einheiten trainieren dabei das gesamte Herz- und Kreislaufsystem. Kombiniert wird das Training mit Kleinhanteln, Gewichtsmanschetten und Therabändern.

Beschäftigten mit folgenden Diagnosen empfehlen wir keine Teilnahme:

- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Chronische Schmerzen in den Gelenken
- Bandscheibenvorfälle

Yoga

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet "Einheit, Harmonie". Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Genutzt wird Yoga 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.

Ausdauer & Muskelaufba

Beweglichkeit & Entspannung



Fitnessraum & GeräteCard

Neben dem Sportkursprogramm können die Mitarbeiter*innen die Fitnessgeräteräume des BGM nutzen. Dort finden Sie die unterschiedlichsten Geräte für Ihr persönliches Training. Von Cardiogeräten bis zum Freihantel- und Dehnungsbereich, hier ist für jeden etwas dabei.

Wo finden Sie den Fitnessraum?

Einen Fitnessraum finden Sie im vorderen Bereich der Mensa (verglaster sichtgeschützter Raum), einen weiteren in einem separierten Bereich des BGM-Sportraums.

Wie und wann kann ich den Fitnessraum nutzen?

Mit der GeräteCard und Ihrem Mitarbeiterausweis können Sie i. d. R. Montag bis Freitag zwischen 8 und 21 Uhr und Samstag/Sonntag zwischen 10 und 18 Uhr einen von fünf Transpondern in der Medizinischen Zentralbibliothek gegen Unterschrift entleihen. Je nach Vorgaben zur Kontaktbeschränkung werden weniger Transponder ausgehändigt, um ein zeitgleiches Training zu vermeiden.

Beachten Sie bitte: Die Ausleihzeiten für die Transponder und somit die Öffnungszeit für den Fitnessraum orientieren sich an den Öffnungszeiten der Medizinischen Zentralbibliothek. Beachten Sie hier bitte auch geänderte Öffnungszeiten während der vorlesungsfreien Zeiten.

Bitte rufen Sie vorab in der Medizinischen Zentralbibliothek an (Tel. 14305), um sicherzugehen, dass noch ein Transponder verfügbar ist. Nach dem Training bringen Sie den Transponder bitte wieder zurück. Sie haften mit Ihrer Unterschrift für den Transponder. 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. Die Rückgabe der Transponder an die Bibliothek hat grundsätzlich bis spätestens 10 Mininuten vor Schließung der Bibliothek zu erfolgen.

Wie erhalte ich eine GeräteCard?

Sie können sich online auf der Homepage des BGM anmelden oder nutzen Sie unser Anmeldeformular am Ende des Heftes. "Verbindliche Anmeldung für die GeräteCard zur Nutzung des Fitnessraumes". Daraufhin erhalten Sie von dem BGM-Team eine Information zur Zahlung der Jahresgebühr in Höhe von 50,00 € inkl. gesetzl. MwSt.

Darin enthalten:

- 12-monatige Nutzung des Fitnessraumes
- Geräte-Einweisung
- Trainingspläne
- · Betreuung durch einen Trainer (in regelmäßigen Abständen)
- regelmäßige Wartung und Reinigung der Geräte.

Es können maximal fünf Mitarbeiter 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.

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



Übersicht der Individualangebote

Angebot	Kosten pro Behandlungszeit	Ansprechpartner (TelNr.)	Ort
GM3 Klassische Rückenmassage	15 - 20 min. = 15,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246) Patricia Hammerl (13303)	Haus 41 Sportraum des BGM Haus 39 Schmerzambulanz
GM4 Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß	50 min. = 40,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM5 Fußreflexzonenmassage	30 min. + 10 min. Fußbad = 25,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM6 Schröpfmassage	40 min. = 25,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM7 Extensionsmassage/ Schwerpunkt Halswirbelsäule	30 min. = 20,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM8 Zentrifugalmassage	30 min. = 20,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM9 Klassische Massage mit Triggerpunktbehandlung über eine Massagepistole	15 - 20 min. = 15,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
GM10 Entspannungsverfahren/ Stressbewältigung nach Jacobson (PMR)	Einzelbehandlung oder Kleingruppe Individuell/kostenfrei	Anett Voigt (13360 / 13350)	Haus 18, Zimmer 427
Mediation (Konfliktlösungsverfahren)	kostenfrei	Cathrin Wilke (15774)	Haus 18, Zimmer 427
Personaltraining	50 min. = 30,00 € (auch als Partnertraining möglich je 15,00 €/ Person)	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Fitnessraum

Vorträge

Wege aus der Sucht – Die Betriebliche Suchtkrankenhilfe

Das BGM ist seit Herbst 2012 in der Betrieblichen Suchtprävention und Suchtkrankenhilfe 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:

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

Zurück in den Job – Das Betriebliche Eingliederungsmanagement

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.

Vortragsinhalte sind:

- Information über die Verfahrensweise
- Möglichkeiten und Grenzen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement in der Universitätsmedizin Magdeburg
- Vermittlung von Tipps für den Arbeitsalltag
- Erläuterung der Dienstvereinbarung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement als ein für Arbeitgeber und Arbeitnehmer verbindliches Regularium zum Umgang mit langzeiterkrankten Beschäftigten



Mitarbeitermassagen

GM3 Klassische Rückenmassage

Die klassische Rückenmassage wird bei Verspannungen und Verhärtungen des Bewegungsapparates empfohlen. Ebenso wirkt sie sich positiv auf stressinduzierte psychosomatische Belastungen 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

GM4 Wirbelsäulentherapie nach Dorn/ Breuß (Rückenmassage)

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

GM5 Fußreflexzonenmassage

An den Füßen befinden sich Reflexzonen für alle Organe des Körpers. Die Fußreflexzonentherapie 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

GM6 Schröpfmassage

Die Schröpfmassage ist eine der angenehmsten und ältesten Naturheilverfahren. Sie dient nicht nur der Entspannung, sondern entgiftet zeitgleich den Körper. Hierzu werden Schröpfglocken auf die mit Öl eingeriebene Haut aufgesetzt, wodurch ein Unterdruck erzeugt und das Gewebe stärker durchblutet wird. Bei der Schröpfmassage wird die Glocke über die entsprechenden Hautstellen gezogen. Die Durchblutung wird gefördert, der Lymphfluss angeregt und es kommt zu einer Erwärmung und Lockerung der Muskulatur.

Anwendungsgebiete

- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen
- LWS-Syndrom
- · Oberschenkel oder Wadenverspannungen (Sportüberlastungen)
- Antriebslosigkeit



GM7 Extensionsmassage/ Schwerpunkt Halswirbelsäule

Die Extensionsmassage beinhaltet verschiedene Methoden, bei denen die Muskeln und Gelenke der Halswirbelsäule sowie des Nackenbereiches sanft, aber kräftig auseinandergezogen, gestreckt und gedehnt werden. Zielführend soll eine verbesserte Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich, sowie eine Steigerung der Durchblutung und Lockerung der Muskulatur sein. Diese Massageanwendung wird durch gezielte Handgriffe unterstützt.

Anwendungsgebiete:

- Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- HWS-Syndrom
- Schulterschmerzen
- Spannungskopfschmerzen

Kontraindikatoren:

- Erkrankungen im Zusammenhang mit Schwindelanfällen
- akute Bandscheibenvorfälle im Bereich der Halswirbelsäule
- · akute Halswirbelerkrankungen

GM8 Zentrifugalmassage

Die Zentrifugalmassage ist eine Spezialbehandlung von Schulter-Arm-Problematiken. Hierbei werden Massagegriffe - unter Benutzung von Kernseife - und speziellen Bewegungen miteinander kombiniert. Dies erfolgt in einer ganz bestimmen Reihenfolge, welche von der Schulter angefangen zum Handbereich hin durchgeführt wird. Die Zentrifugalmassage soll eine Senkung des Schmerzempfindens und eine Harmonisierung der Muskelspannungen erwirken. Zudem steigert die beschriebene Behandlung die Durchblutung der Muskeln und des Bindegewebes.

Anwendungsgebiete:

- Erkrankungen und Bewegungseinschränkung im Schulterbereich
- Armbeschwerden
- Sehnenansatzerkrankungen, wie dem Tennisellenbogen, Golferellenbogen, chronische Sehnenscheitentzündungen

Kontraindikatoren:

alle akut entzündlichen Erkrankungen der Halswirbelsäule und des Schulter- oder Armbereiches

GM9 Klassische Massage mit Triggerpunktbehandlung über eine Massagepistole

Ein sogenannter Triggerpunkt ist eine Art punktuelle, schmerzhafte Bindegewebs-Ablagerung. Um diesen Punkt herum findet sich lokal übersäuertes Gewebe, welches kontraktiert und nicht elastisch ist. Somit strahlt ein Triggerpunkt Schmerzen in den Körper aus. Bei dieser Massagebehandlung wird die klassische Massage durch eine Massagepistole unterstützt und die Triggerpunkte neutralisiert. Durch die Massagepistole ist es möglich gezielte Punkte in der Tiefenmuskulatur zu erreichen.

Anwendungsgebiete:

- Lokale Entspannung der Muskulatur
- Neutralisierung von Schmerzpunkten
- Schmerzlinderung
- Stressreduktion
- Verbesserung des Stoffwechsels im Gewebe

Entspannungsverfahren

GM10 Stressbewältigung nach Jacobson (PMR)

Dieses Angebot zur Gesundheitsförderung beinhaltet die Stressbewältigung ebenso wie die Behandlung stressbedingter Befindungsstörungen. 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 entwickeln Sie mit der Trainerin je nach Bedarf und Wege zur individuellen Stressbewältigung:

- 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

Vorgehensweise:

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

Termin:

Kurse á 10 Sitzungen, jeweils 60 Minuten

Bitte mitbringen:

Kuschelige Decke, beguemes Kissen, großes Handtuch, begueme Kleidung, evtl. dicke Socken und Getränk.

Mediation (Konfliktlösungsverfahren)

Was ist Mediation?

Maßnahmen zur Verhinderung einer Eskalation oder einer Ausbreitung eines bestehenden inneren aber auch äußeren Konfliktes, weil die Erkenntnis wächst, dass es sinnvoll ist, Konflikte zwischen den Mitarbeitern*innen frühzeitig zu erkennen und angemessen und nachhaltig zu reagieren. Grundlage für die Erarbeitung der Mediation bildet das Mediationsgesetz.

Durchführung

Es wird ein Mediationsvertrag entworfen und von den Medianten und dem Mediator unterzeichnet. Die Dienststelle, Personalrat und möglicherweise andere Beauftragte oder Vertrauenspersonen werden über die laufende Mediation schriftlich informiert (Arbeitsbereich, Konfliktparteien), mit Einverständnis der Medianten. Wünschen beide Konfliktparteien eine Hinzuziehung Dritter (Personalrat, Anwalt) und ist die andere Konfliktpartei damit einverstanden, können Dritte hinzugezogen werden. Die Mediation erfolgt während der Arbeitszeit der Konfliktparteien.

Phasen einer Mediation

Phase 1 Abschluss eines Mediationsvertrages

Phase 2 Themensammlung

Phase 3 Interessenfindung/Konflikterörterung

Phase 4 Lösungsfindung

Phase 5 Erstellung einer Abschlussvereinbarung Umsetzung der Mediationsergebnisse/ Evaluation

Vorteile einer internen Mediation gegenüber anderen Verfahren

- Gespräche und Entscheidungen werden miteinander getroffen und nicht von einer Seite
- Nachhaltiger Prozess
- · Terminfindung ist zeitnah möglich

Wer finanziert eine Mediation?

Die Mediation versteht sich als Angebot für jeden Beschäftigten der UMMD und ist im Gegensatz zum Gerichtsverfahren ein ergebnisoffenes und freiwilliges Konfliktlösungsverfahren. Das strukturierte Verfahren wird durch die UMMD voll finanziert.



Ansprechpartnerin
Cathrin Wilke, Wirtschaftsmediatorin (FH)
Haus 18, Zimmer 427

Telefon: 0391 67-15774

E-Mail: mediationsbeauftragte@med.ovgu.de



BrainLight Massagesessel

Aufgrund der überaus positiven Feedbackbilanz nach der Probestellung in den Aktionswochen zur Fastenzeit 2019 hat die Universitätsmedizin den BrainLight Massagesessel für die Beschäftigten angeschafft. Das BGM bietet Ihnen die Möglichkeit zur täglichen Nutzung.

Wo finden Sie den BrainLight Massagesessel?

Haus 41 (Mensa), im abgeschlossenen linken Nebenraum des verglasten blickdichten Fitnessraumes (Mensafoyer)

Welche Programme bietet der BrainLight?

Der Sessel bietet 100 verschiedene Anwendungsprogrammme zwischen 10 und 40 Minuten Dauer. Die einzelnen Programme finden Sie auf der Homepage des BGM, außerdem hängen Sie im BrainLight-Raum aus.

Wir empfehlen

Wenn Sie das brainLight®-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Einführungsprogramm: Einführung + Anwendung (20 Minuten).

Das brainLight-Komplettsystem beinhaltet die folgenden Programmblöcke

- · Das BrainLight-Einführungsprogramm auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch (4 Progr.)
- Basic (36 Programme)
- "Selbstfürsorge durch Autogenes Training" von Wolfram Krug (10 Programme)
- "Anleitungen zur Achtsamkeit" von Dr. Ulrich Ott (10 Programme)
- · Zitate zu verschiedenen Themen (10 Programme)
- Musikgenuss von klassisch bis modern (10 Programme)
- "Sinfonie des Lichts Heilmeditationen für die inneren Organe" (10 Programme)
- "Rauchfrei mit brainLight" von Stefanie Wieczorek und Oliver Happ (10 Programme)

Bei allen Programmen sind Sprache, Musik, Licht, Ton und Massage automatisch optimal aufeinander abgestimmt.

Wie und wann können Sie den BrainLight Massagesessel nutzen?

Der BrainLight Sessel steht in einem separierten Raum, der durch den Fitnessraum erreichbar ist (Foyer Mensa Haus 41, verglaster Raum).

Um den Sessel nutzen zu können, entleihen Sie vorher den Tür-Transponder, den Sie in der Medizinischen Zentralbibliothek (Mensa, Haus 41, linker Eingang) gegen Unterschrift und Vorlage Ihres Mitarbeiterausweises erhalten. Dabei verbleibt Ihr Mitarbeiterausweis als Pfand, nach Rückgabe des Transponders erhalten Sie Ihren Mitarbeiterausweis zurück. Mit Ihrer Unterschrift haften Sie auch für den ordnungsgemäßen Gebrauch des Kopfhörers und der Visualisierungsbrille. Jegliche Beschädigungen oder Defekte melden Sie bitte am gleichen Tag dem BGM.

Sollte der Transponder bereits entliehen sein, können Sie an der Eingangstür (Glastür) zum Fitnessraum an der händisch einstellbaren Uhr sehen bis wann die Massage vor Ihnen dauern wird. In jedem Fall muss die Person vor Ihnen den Transponder ordnungsgemäß in der Zentralbibliothek austragen lassen bevor



Sie den Transponder entleihen können. Eine direkte Übergabe an den Nächsten ist untersagt. Jeder Nutzer haftet mit seiner Unterschrift für den Transponder sowie Kopfhörer und Visualisierungsbrille. Sie können den BrainLight Massagesessel zu allen Zeiten nutzen in denen die Medizinische Zentralbibliothek geöffnet ist, also i. d. R. Montag bis Freitag zwischen 8 und 21 Uhr und Samstag/Sonntag zwischen 10 und 18 Uhr.

Hinweis: Die Entleihzeiten für den Transponder zum BrainLight Sessel orientieren sich an den Öffnungszeiten der Medizinischen Zentralbibliothek. Beachten Sie hier bitte auch geänderte Öffnungszeiten während der vorlesungsfreien Zeiten.

Sie können vorab in der Medizinischen Zentralbibliothek anrufen (Tel. 14305), um sicherzugehen, dass der Transponder verfügbar ist. Eine Reservierung ist nicht möglich.

Wie viel kostet die Nutzung des BrainLight Massagesessels?

Programme mit einer Länge bis 15 Minuten: 2,00 €

Programme mit einer Länge von 16 bis 30 Minuten: 3,00 €

Programme mit einer Länge ab 31 Minuten: 4,00 €

Sollten Sie mehrere Programme nacheinander anwenden wollen, erhöhen sich die Kosten entsprechend.

Bitte beachten! Der Münzer nimmt ausschließlich 1 € und 2 € Münzen.

Sollten Ihnen BrainLight Coins zur Verfügung stehen, sind diese wie Euro zu verwenden (1 Coin = 1 Euro). Sie können über das BGM-Team auch Coins für den brainLight kaufen. Diese müssen nach Kauf innerhalb eines Monats eingelöst werden.



Aktive Pause direkt an Ihrem Arbeitsplatz

Bewegungsmangel und einseitige Bewegungsabläufe führen dazu, dass sich Ihr Nacken, Ihre Schultern und der gesamte Rücken verspannen. Um dem entgegenzuwirken bieten wir Ihnen ein neues gesundheitsorientiertes Kursangebot an: die Aktive Pause.

Was ist eine Aktive Pause?

Unter Anleitung unserer erfahrenen Trainerin werden mit Ihnen für 15 Minuten verschiedene Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, die Ihnen helfen werden, vom stressigen Arbeitsalltag abzuschalten und eine aktive Entspannung zu erfahren.

Lästiges Umziehen ist hierbei nicht notwendig. Egal ob bei Ihnen im Büro, im Stationsflur oder im Gemeinschaftsraum – ein Ortswechsel bleibt Ihnen erspart, denn unsere Trainerin kommt direkt zu Ihnen an Ihren Arbeitsplatz. Alles was Sie brauchen ist ein geeigneter Trainingsort. Jetzt gilt es nur noch Ihre Kollegen und Kolleginnen zu mobilisieren und für das Training zu begeistern.

Durchführung

Ines Kauert, Sport-Physiotherapeutin BGM; ggf. weitere Trainer

Termine

Fragen Sie gern im BGM-Team nach oder melden Sie sich für die Aktive Pause mit dem entsprechenden Formular an, dann setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung und besprechen die Umsetzung.

Ort

Direkt bei Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz.

Umfang

8 Wochen - Einmal wöchentlich für 15 Minuten pro Einheit.

Anmeldung

Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular auf der BGM-Homepage.

Teilnehmerzahl

Mind. 3 bis max. 15 Teilnehmer pro Einheit (je nach Räumlichkeit)

Kurskosten

Dieses Angebot ist für alle Beschäftigen der UMMD kostenfrei.







Digitale Bewegungs- und Entspannungspause

Was ist die digitale Bewegungs- und Entspannungspause?

Die digitale Bewegungs- und Entspannungspause besteht aus drei Audio- und zwei Videodateien, welche sich auf das Training der Entspannungsfähigkeit fokussieren. Ziel ist es auch in alltäglichen Situationen diese Kompetenzen einzusetzen und Anspannung und Entspannung selbstständig regulieren zu können. Auf diese Weise wird ein persönliches Gespür für Anspannungssituationen entwickelt, um diese bereits vor Symptomeintritt (wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, etc.) wahrnehmen zu können.

Die einzelnen Sequenzen haben eine Länge von 8 bis 10 Minuten und können unabhängig voneinander gehört oder/und gesehen werden.

Inhalte

Audiodateien:

- · Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Traumreise

Videodateien:

- Dehnungsübungen im Sitzen
- · Dehnungsübungen im Stehen

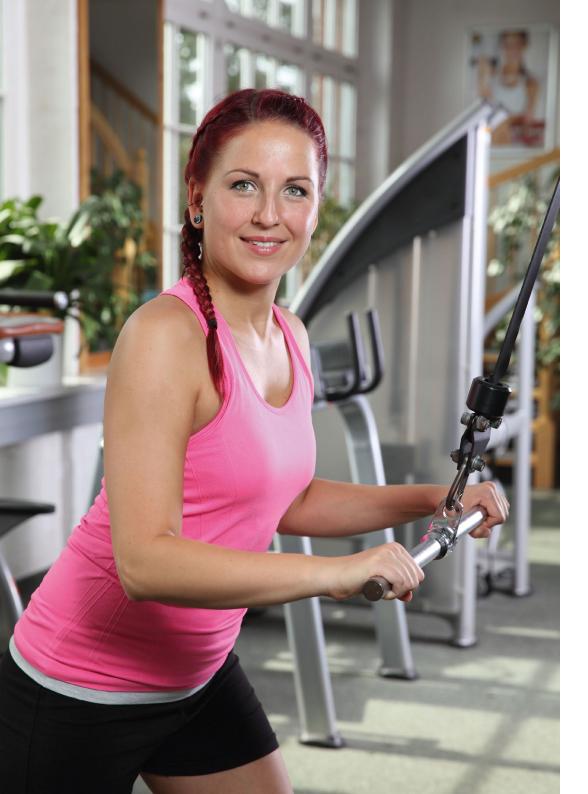
Durchführung

Um einen anhaltenden Effekt zu erzielen, ist es am Anfang wichtig, mehrmals in der Woche das Training durchzuführen. Möglicherweise kann es sein, dass Schwierigkeiten bestehen den Körper in den gewünschten Entspannungszustand zu versetzen. Das ist normal, mit etwas Zeit und Übung wird es zunehmend leichter zu entspannen. Die Entspannung sollte in einer ruhigen und ungezwungenen Atmosphäre durchgeführt werden.

Die Verlinkungen zu den Audio- und Videodateien finden Sie auf der Homepage des BGM: Startseite UMMD ⊅ UMMD für mich ⊅ Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die Erstellung der Video- und Audiodateien erfolgte in freundlicher Kooperation des BGM mit einer studentischen Projektgruppe der Hochschule Magdeburg-Stendal. Die fachliche Anleitung der Mobilisations- und Dehnungsübungen erfolgte unter Regie von Ines Kauert, Sportphysiotherapeutin und Trainerin im BGM der UMMD. Die Videoaufnahme der Dehnungsübungen wurde fachmännisch vom Zentrum für interdisziplinäre Zusammenarbeit der Hochschule Magdeburg-Stendal unter der Leitung von Herrn Ingo Willmann und Herrn Uwe Kühnel durchgeführt.





Kooperationen mit Fitnessstudios

Übersicht Kontaktdaten und Öffnungszeiten Fitnessstudios



ACTIV VITAL (ehem. IN)OY)

Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft:

39,90 €/ Monat (Original preis: 64,60 €/ Monat)



Starterpaket für UMMD-VIP-Mitglieder:

Für 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.

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

Sie erhalten automatisch jeweils nach 25 Gerätetrainingseinheiten eine individuelle Trainingsberatung zu ihrem Trainingsziel durch einen gualifizierten Fitnesstrainer. Sie können alle Angebote des Activ Vital nutzen: elektronischer Ganzkörperzirkels E Gym, Ausdauer/ Herz-Kreislaufbereich, Kraft-Ausdauerzirkel, individueller Trainingsbereich, alle Gruppenfitnesskurse, Sauna und 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.

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 Beschäftigter von der Kooperation, wenn ich bereits Mitglied bei Activ Vital bin?

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

Wie wechsele ich kostengünstig in das Activ Vital, wenn ich noch in einem anderen Fitnessstudio Mitglied bin?

Das Activ Vital 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 Activ Vital.

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

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

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

FITX

Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft:

15,00 €/ Monat (Original preis: 20,00 €/ Monat)

Die Aktivierungspauschale (Originalpreis 29,00 €) und die Abschlussgebühr/ Starterpaket für UMMD-VIP-Mitglieder entfallen!

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

- 24 Stunden geöffnet
- alle Kurse
- · alle Geräte
- kostenlos Duschen
- Trainingsberatung
- Crossfit-Turnecke

- kostenfreie Trinkflasche, Handtuch, Tasche, Lanyard
- alle Kurse werden von Trainern gegeben (keine Videokurse)
- separates Ladygym
- kostenlose Parkplätze
- Zirkel-Training

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

Anfrage Gutscheincode bei firmenfitness@fitx.de, anschließend mit dem Code im Studio anmelden

Wie profitiere ich als Beschäftigter von der Kooperation, wenn ich bereits Mitglied bei FitX bin?

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

Wie wechsele ich kostengünstig in das FitX Magdeburg, wenn ich noch in einem anderen Fitnessstudio Mitalied 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.



LUCKY FITNESS

Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft:

All inclusive VIP-Mitgliedschaft 40 €/ Monat (Original preis: 70,00 €/Monat) Tagesticket 6,50 €* (Originalpreis: 15,00 €)



Eingeschränkte VIP-Mitgliedschaft

30 €/Monat incl. 1 Flatrate* nach Wahl. Der Vertrag ist monatlich kündbar. Trainiert werden kann im kompletten Fitnessbereich inklusive einer Flatrate aus dem Angebot.

Für alle Verträge gilt:

Keine Abschluss-/Aufnahmegebühr. Probetraining kostenfrei möglich. Verträge monatl. kündbar. *Mit dem Tagesticket kann im kompletten Fitnessbereich inklusive aller angebotenen Flatrates (siehe hierzu All Inclusive VIP Mitgliedschaften) trainiert werden.

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

All Inclusive VIP-Mitgliedschaft:

- Fitness
- Sauna
- Kurse
- Kinderbetreuung im MaxiMax (während der Trainingszeit)
- Galileo Training (Vibrationstraining)
- Dr. Wolff Faszientraining
- Milonzirkel Training
- · Lucky Fight Club
- Lucky Cross Training (CrossFit)
- bis zu 3 Ruhemonate im Jahr möglich (für Urlaub, Weiterbildungen usw.)
- Getränke, W-Lan, Duschen, kostenlos Parken
- bis zu 6 Fitness-Check-Ups (z. B. CardioScan) und 6 x Personal Trai nings (im Wert von 414 Euro)

Eingeschränkte VIP-Mitgliedschaft:

- Fitness inkl. Vitamin-Mineralgetränke & Duschen, kostenlos Parken
- 1 Wahlflatrate*
- freies W-Lan
- bis zu 3 Ruhemonate im Jahr möglich (für Urlaub, Weiterbildungen usw.)
- * Eine Flatrate ist frei wählbar:
- Sauna
- Solarium
- Kurse
- MaxiMax Kinderbetreuung (während der Trainingszeit)
- · Galileo Training (Vibrationstraining)
- Lucky Fight Club
- Lucky Cross Training (CrossFit)
- Dr. Wolf Faszientraining

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 Beschäftigter von der Kooperation, 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.

FIT/ONE

Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft:

24,00 €/ Monat (Original preis: 30,00 €/Monat)

Starterpaket für UMMD-VIP-Mitglieder: 18,00 € (Original preis: 18,00 €)

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

- · Cardio- und Gerätetraining
- LadyFit Bereich*
- Freihantelbereich
- Functional Training
- LesMills Kursprogramm
- Trainingsplaneinweisung

- Wellness & Spa**
- · Solarium Flat
- Sauna
- Free WiFi Zone
- Vibrationstraining
- Mineralgetränke Flat

- * in ausgewählten Standorten
- ** Massarium in ausgewählten Standorten

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. Registriere 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 Beschäftigter von der Kooperation, 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: 0391 60774970. 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, mit der du unser komplettes VIP Angebot nutzen kannst. Diese bekommst du gutgeschrieben, solltest du dich noch am selben Tag für eine Mitgliedschaft entscheiden.

LIFE im Herrenkrug

Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft:

55,00 €/Monat (anstatt: 84,00 €/Monat)

Abschlussgebühr/ Starterpaket für UMMD-VIP-Mitglieder: 79,00 € Anamnesegespräch, Trainingsplanung und -einweisung (Originalpreis 79,00 €)

FITNESS - LIFESTYLE - SPORT

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

- Gerätetraining (Kraft- und Ausdauergeräte)
- Kurse
- funktioneller Trainingsbereich
- Sauna

Mineralgetränke

• kostenfreie Parkplätze

Welche Leistungen gibt es noch?

- FPZ-Rückenschmerztherapie für chronifizierte Rückenschmerzpatienten (1.096,00 EUR)
- Aquafitness (35,- EUR mtl.)
- Babyschwimmen (129,00 EUR für 10 Wochen)
- · RehaSport (abrechenbar über ärztliche Verordnung)
- Ernährungscoaching (278,40 EUR für 8 Wochen)
- Physiotherapie (Preis je nach Behandlung)

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

Anmeldungen bitte an diese Mailadresse: martin.vietzke@life-md.de mit folgenden Angaben: Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer und Angabe, dass der/diejenige Mitarbeiter/in der Universitätsmedizin Magdeburg ist! Im Anschluss wird der Teilnehmer kontaktiert und der Start individuell besprochen. Partner und Familienangehörige können das Angebot in gleicher Form nutzen und melden sich bitte ebenfalls per Mail (martin.vietzke@life-md.de) an. Bitte ergänzen Sie, wer aus der Familie Mitarbeiter in der Universitätsmedizin ist (Vor- und Nachname)!

Wie profitiere ich als Beschäftigter von der Kooperation, wenn ich bereits Mitglied im Life bin?

Ist ein Beschäftigter bereits Mitglied im Life, meldet sich dieser über denselben Weg per Mail (martin. vietzke@life-md.de) an und kann ab dem 1. des Folgemonats bereits von den Vergünstigungen profitieren.

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

Kündigen Sie Ihre bestehende Mitgliedschaft und melden Sie sich per Mail (martin.vietzke@life-md.de) im Life. Unter Umständen können Sie bereits vorab mit dem Training im Life beginnen, obwohl Ihre bisherige Mitgliedschaft noch besteht (abhängig von der Restlaufzeit der bisherigen Mitgliedschaft). Hierbei unterstützen wir Sie individuell.

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

Probieren Sie es aus und senden Sie uns bitte eine entsprechende Mail an martin.vietzke@life-md.de. Wir stimmen mit Ihnen den Termin zum Probetraining individuell ab.

Gutschein zum Verschenken

Verschenken Sie etwas Außergewöhnliches!

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

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

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

Es bestehen zwei Dienstvereinbarungen zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung. Zum einen für Beschäftigte der Anstalt öffentlichen Rechts (A.ö.R.), zum anderen für Beschäftigte der Medizinischen Fakultät.

Grundsätzlich gilt für alle präventiven Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements folgende Festlegung (Zitat aus den gleichlautenden Dienstvereinbarungen für A.ö.R. und FME):

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.

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 Lebensgualität (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 t\u00e4tig sind, k\u00f6nnen an den Angeboten teilnehmen, sofern diese au\u00dferhalb der Schicht liegen. In Ausnahmef\u00e4llen k\u00f6nnen diese Mitarbeiter nach Zustimmung des Dienstvorgesetzten die Angebote auch w\u00e4hrend der Arbeitszeit – mit Abgeltung von Mehrarbeit/ \u00dcberstunden – wahrnehmen.
- 3.2 Im Falle der Teilnahme an Gesundheitstagen im Universitätsklinikum Magdeburg, an Impfaktionen (z. B. Grippeschutzimpfung) 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.

Die vollständigen Dokumente zum Nachlesen finden Sie auf der Homepage des BGM unter UMMD für mich ⊃ Betriebliches Gesundheitsmanagement ⊃ Dienstvereinbarungen.

Verbindliche Anmeldung für das Kursprogramm

Sie finden das Anmeldeformular auch auf der Homepage des BGM: → Mitarbeiter → Arbeitsplatz → Betriebliches Gesundheitsmanagement → Angebote → Anmeldung (bitte entsprechendes Formular auswählen)

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

Kursnummer (entsprechend Kursprogramm)	Kurszeiten (Wochentag, Uhrzeit)	Kursbezeichnung	Teilnahmegebühr (Betrag inkl. gesetzl. MwSt.)
· · · · · ·	-	-	
Name und Vorname			Geburtsdatum
Telefon (dienstlich oder privat) fü	ir Rückfragen und Informationen	E-Mail-Adresse für Rückfragen u	nd Informationen
Klinik / Institut / Geschäftsbereic	h / Ahtailung		
Killik / Illstitut / Geschalbscreic	T / Abtending		
Amts- / Dienstbezeichnung	Amts- / Dienstbezeichnung Ausgeübte Tätigkeit		
Welchen Zugang haben Sie genutzt, um sich für die Kurse des BGM anzumelden? (Bitte setzen Sie ein Kreuz)			
über die Homepage des BG	M		
über die ausgelegten Anme	ldeformulare		
Sonstiges:			
Ich erkläre mich weiterhin damit	einverstanden, dass die UMMD ke ngeboten des BGM übernimmt. Hi	ursprogramm informiert und erklär inerlei Haftung von Schäden an Pe ermit bestätige ich, dass das BGM-	rsonen oder Sachgegenständen
Datum und Unterschrift Antragst	eller*in		

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim BGM-Team (per Fax: 67-290415, Hauspost oder online über Homepage des BGM) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich. 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). Eine Rechnung bzw. Informationen zur Bezahlung der Kursgebühr erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung.

Verbindliche Anmeldung für das Online-Kursprogramm

Besonderheit: ein Einstieg in das Onlinekursprogramm ist während des Kurszeitraums jederzeit möglich! Melden Sie sich einfach an und los geht's.

Sie finden das Anmeldeformular auch auf der Homepage des BGM: → Mitarbeiter → Arbeitsplatz → Betriebliches Gesundheitsmanagement → Angebote → Anmeldung (bitte entsprechendes Formular auswählen)

- Anmeldungen bitte in Druckbuchstaben ausfüllen oder das Onlineformular nutzen.
- Nur vollständig ausgefüllte Anmeldeformulare können bearbeitet werden.

Teiln:	hmene	hiihr:	ie I	Kurswoche	· 3 00	€
ICIUIIC	mmege	Nulli	10 1	vai 3440 ciic	,	٠.

Ich nehme am Onlineprogramm folgendes Kursdurchganges teil:	Ich nehme ab folgendem Termin am Onlinesportprogramm teil:	
1.Kursdurchgang 04.01 26.03.21 2.Kursdurchgang 06.04 23.07.21		
3.Kursdurchgang 16.08. – 17.12.21 (bitte ankreuzen)	(Bitte ankreuzen und Termin eintragen, falls Sie später in den Kursdurchgang einsteigen.)	
Name und Vorname	Geburtsdatum	
Telefon (dienstlich oder privat) für Rück- fragen und Informationen	WICHTIG! E-Mail-Adresse für Rückfragen, Informationen und Übermittlung Zugangscode	
Klinik / Institut / Geschäftsbereich / Abteilu	ng	
Amts- / Dienstbezeichnung	Ausgeübte Tätigkeit	
einverstanden. Ich erkläre mich weiterhin o Personen oder Sachgegenständen während	gsbedingungen zum Kursprogramm informiert und erkläre mich mit diesen damit einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an meiner Teilnahme an Angeboten des BGM übernimmt. Hiermit bestätige als PDF an die oben genannte E-Mail-Adresse senden darf.	
Datum und Unterschrift Antragsteller*in		

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim BGM-Team (per Fax: 67-290415, Hauspost oder online über die Homepage des BGM) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Zahlungsaufforderung. Bei Vorlage des Zahlungsnachweises erhalten Sie die Zugangsdaten zum Onlinesportprogramm.

Verbindliche Anmeldung für die GeräteCard zur Nutzung des Fitnessraumes

Sie finden das Anmeldeformular auch auf der Homepage des BGM: → Mitarbeiter → Arbeitsplatz → Betriebliches Gesundheitsmanagement → Angebote → Anmeldung (bitte entsprechendes Formular auswählen)

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

Ich möchte die GeräteCard erwerben (Gebühr: 50,00 € inkl. ge	esetzl. MwSt.).	
(Darin enthalten: Geräte-Einweisung, Trainingspläne, 12-monatige Trainer*in sowie die turnusmäßige Wartung und Reinigung der Ge		näßige Betreuung durch eine*n
Name und Vorname		Geburtsdatum
Telefon (dienstlich oder privat) für Rückfragen und Informationen	E-Mail-Adresse für Rückfragen u	nd 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 einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an Angeboten des BGM übernimmt. Hiermit bestätige ich, dass das BG Adresse senden darf.	Personen oder Sachgegenständen	während meiner Teilnahme an
Datum und Unterschrift Antragsteller*in		
Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim BGM-Tean	– n (per Fax: 67-290415. Hauspost ode	er online über Homepage des

BGM) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Zahlungsaufforderung. Bei Vorlage des Zahlungsnachweises händigt das BGM Ihnen die GeräteCard aus.

Verbindliche Anmeldung für die SchichtCard

Sie finden das Anmeldeformular auch auf der Homepage des BGM: → Mitarbeiter → Arbeitsplatz → Betriebliches Gesundheitsmanagement → Angebote → Anmeldung (bitte entsprechendes Formular auswählen)

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 ⇒ Betriebliches Gesundheitsmanagement nachlesbar.)
- Gültigkeit für 10 reguläre Kurse oder 16 Expresskurse oder in Kombination.

Tab -- Tab -- Tab -- Cabible Card -- -- -- (Cabible Cond -- -- -- Musca

- 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 mochte die Schichtcard er Werben. (Gebuhl. 50,00 € linkt. (Jesetzt. 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 Trainingstage/ -zeiten
Ich habe mich über die AGB sowie Teilnahmebedingungen informi weiterhin damit einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung v Teil¬nahme an Angeboten des BGM übernimmt. Hiermit bestätige genannte E-Mail-Adresse senden darf.	on Schäden an Personen oder Sachgegenständen während meine
Datum und Unterschrift Antragsteller*in	
Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim BGM-Tean	u n (per Fax: 67-290415, Hauspost oder online über die Homepage de

BGM) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Zahlungsaufforderung. Bei Vorlage des Zahlungsnachweises wird Ihnen die Schichtcard ausgehändigt.

48

Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R.

Geschäftsbereich Personal Betriebliches Gesundheitsmanagement Leipziger Straße 44 | 39120 Magdeburg

Evelin Milling

Telefon: +49 391 67-21246 Telefax: +49 391 67-290415

E-Mail: evelin.milling@med.ovgu.de

Stefanie Mewes

Telefon: +49 391 67-21235 Telefax: +49 391 67-290415

E-Mail: stefanie.mewes@med.ovgu.de

www.med.uni-magdeburg.de

Stand: Januar 2021