

KURSBESCHREIBUNGEN

BBP – BAUCH BEINE PO

Dieses wirkungsvolle Training zielt besonders auf die Stärkung der Muskelgruppen Bauch, Oberschenkel und Gesäß ab. Dieses Kraftausdauertraining ist für jeden geeignet, der die Figur straffen und seine Körperkontur verbessern möchte.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

In der heutigen schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger, sich regelmäßige Auszeiten zu nehmen sowie seinen Körper und Geist aktiv zu entspannen. In diesem Entspannungskurs werden verschiedene Entspannungstechniken, wie PMR, autogenes Training oder Atemmeditationen durchgeführt. Dadurch wird Stress abgebaut, Verspannungen gelöst, die Körperwahrnehmung verbessert und die Stressresistenz gefördert.

ERNÄHRUNGSWORKSHOP

Dieses Workshop-Angebot richtet sich an Mitarbeitende, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen, jedoch Herausforderungen haben, günstige Ernährungsempfehlungen dauerhaft umzusetzen. Ziel ist es, neben der Wissensvermittlung zu lernen, wie ungünstige Ernährungsgewohnheiten durch positive neue Gewohnheiten ersetzt werden können. Der Workshop findet im 14-tägigen Rhythmus statt. Eine Themenübersicht finden Sie auf unserer Homepage.

Teilnehmerzahl: mind. 6, max. 12 Personen

Veranstaltungsort: Haus 28, Bibliothek

Kostenfreies Angebot

MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction = achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung. Dieser achtwöchige Kurs zur gesunden und ganzheitlichen Stressbewältigung beinhaltet verschiedene Achtsamkeitsübungen wie den Körper-Scan, die Sitzmeditation, achtsames Yoga und die Gehmeditation. In der Übung von Achtsamkeit geht es besonders um die Selbstfürsorge; diese zu bekräftigen ist ein wesentliches Ziel. Die Achtsamkeitspraxis führt letztlich immer in die Gestaltung des Alltags: Bewusstes Handeln in Stresssituationen, gewaltfreie Kommunikation und gesunde Lebensgestaltung.

Informationen und Anmeldung bei Christoph Kunz,

Klinikseelsorger UMMD : christoph.kunz@med.ovgu.de

PILATES

Ganzheitliches und achtsames Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und zumeist schwächeren Muskelgruppen sowie der Beckenboden angesprochen werden, welche für eine korrekte und gesunde Körperhaltung maßgeblich mitverantwortlich sind. Durch die Konzentration auf Bewegung und Atmung wird die Selbstwahrnehmung und das Körpergefühl verbessert.

PILATES FLOW

Pilates-Training bei dem alle Übungen fließend ineinander übergehen. Dadurch entsteht beim Training ein angenehmer Flow, der zu einem ganz besonderen Trainingserlebnis führt. Ihr Körper wird in seiner Gesamtheit sanft beansprucht, tiefere Muskelschichten werden aktiviert, was Ihnen langfristig Stabilität für Körper und Geist schenkt.

ANMELDUNG

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

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Die Teilnehmenden werden rechtzeitig vor Kursbeginn informiert.

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

✉ bgm@med.ovgu.de

Juliane Radtke

BGM-Trainerin

☎ 0171 1505396

✉ juliane.radtke@med.ovgu.de

Evelin Milling

Teamleiterin BGM/BEM

☎ 0391 67-21246

✉ evelin.milling@med.ovgu.de

Stefanie Mewes

Koordinatorin BGM

☎ 0391 67-21235

✉ stefanie.mewes@med.ovgu.de

Die Sport- und Fitnessräume des BGM finden Sie im Haus 41 (Mensa).

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

www.med.uni-magdeburg.de/g2g



Stand: November 2024

KURSDURCHGANG 1

13.01.2025 bis 11.04.2025

Für Beschäftigte der UMMD



- » 13 Wochen trainieren, nur 11 Wochen bezahlen!
- » Die UMMD subventioniert die Kursgebühr für alle Teilnehmenden!
- » 45 min. Kurse 4 € // 30 min. Kurse 3 €
- » Neu im Programm: Yoga mit P. Schettge, Entspannungstechniken, Stretch & Relax
- » **JETZT ANMELDEN und Platz sichern!**

UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

PILATES FÜR DEN RÜCKEN

Durch die Konzentration auf die Stärkung der tiefliegenden „Core-Muskulatur“ ist Pilates ein ideales Training für den Rücken. Bei diesem Kurs werden bewusst nur rückenförderliche Pilates-Übungen umgesetzt. Der Körper wird von innen heraus gestärkt, die Körperhaltung verbessert und Rückenschmerzen entgegengewirkt.

RÜCKENSCHULE

In diesem Rückenkurs geht es neben der Kräftigung der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur um die Mobilisation von Gelenken sowie die Dehnung verkürzter Muskulatur. Das Training dient der Vorbeugung und Therapie von Verspannungen und Rückenbeschwerden.

STEP AEROBIC

Step Aerobic ist ein dynamisches Herz-Kreislauf-Training, bei dem verschiedene Schritt-Kombinationen und einfache Choreographien auf dem Step-Brett ausgeübt werden. Das Training macht nicht nur Spaß, sondern ist auch ideal für die Koordination und Fettverbrennung.

STRETCH & RELAX

Eine verkürzte Muskulatur kann zu Verspannungen sowie Rücken- und Gelenkproblemen führen. Regelmäßiges Dehnen hilft dabei beweglich zu bleiben und die Faszien elastisch zu halten. Sanfte Dehnübungen in Verbindung mit einem gleichmäßigen Atemfluss sorgen in diesem Kurs für Entspannung auf ganzheitlicher Ebene.

WELLNESSWORKOUT

Das Wellness Workout ist ein ausgewogenes, ganzheitliches Fitnesstraining, das Kraftausdauer, Koordination, Konzentration, Balance, Beweglichkeit und Entspannung miteinander verbindet. Neben der Atmung steht besonders der freie Energie- und Bewegungsfluss im Mittelpunkt. Die wechselnden Bewegungsabläufe von sanft, dynamisch bis intensiv sowie isometrisch sind von hoher Intensität und Effizienz und wirken komplex auf die Muskulatur.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Um die Wirbelsäule lange gesund und beweglich zu erhalten, sollte sie regelmäßig entsprechend ihrer Physiologie bewegt werden. Durch verschiedene Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kraftübungen wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie die Körperhaltung verbessert.

YOGA

In diesem Kurs wird die traditionelle Praxis des Hatha Yoga mit fließenden Bewegungsabläufen des Vinyasa verbunden. Dabei werden sowohl statische als auch aus dynamischen Elemente durchgeführt. Achtsam werden Kraft, Bewegung, Gedanken und Atmung in Wechselwirkung miteinander gebracht. Den Abschluss der Stunde bildet eine wohltuende Entspannung. Vorerfahrungen im Yoga werden nicht benötigt.

Anmeldung bei Patricia Schettge: service@yogasanas.de
Kurs ist von Krankenkassen förderfähig, Teilnahmebescheinigung wird auf Wunsch ausgestellt.

KURSDURCHGANG 1 // 13.01. – 11.04.2025

Kursumfang: 13 Trainingswochen
Bei vollständiger Kursteilnahme erhalten Teilnehmende 2 Kurseinheiten geschenkt, d.h. es werden nur 11 Kurseinheiten berechnet (gilt nicht für Yoga).

Kursgebühr: 30 min. Kurs 3€/ Kurseinheit
45 min. Kurs 4€/ Kurseinheit
60 min. Kurs 6 €/ Kurseinheit (11 Kurseinheiten, zzgl. MwSt.)

Kursort: Haus 41 (Mensa), Kursraum

i Alle Angebote sind außerhalb der Arbeitszeit zu absolvieren. Pausenzeiten liegen außerhalb der Arbeitszeit und können für Trainings genutzt werden.

- Express Präsenzkurs // 30 min.
 - Präsenzkurs // 45 min.
 - Präsenzkurs // 60 min.
Anmeldung erfolgt per Mail bei der Trainerin
 - Präsenzkurs // 150 min.
Anmeldung erfolgt per Mail beim Trainer
- * 14-tägig

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Mittag			11.30 – 12.15 Uhr GM 12 Ernährungsworkshop*	
	12.30 – 13.00 Uhr GM 05 Wirbelsäulengymnastik	12.15 – 12.45 Uhr GM 09 Wellnessworkout	12:30 – 13:00 Uhr GM 13 Stretch & Relax	13.00 – 13.30 Uhr GM 15 Pilates für den Rücken
Nachmittag	14.45 – 15.30 Uhr GM 06 Entspannungstechniken	14.45 – 15.30 Uhr GM 10 Pilates		14.45 – 15.30 Uhr GM 16 BBP
	15.45 – 16.30 Uhr GM 07 Step-Aerobic		15.30 – 16.30 Uhr GM 14 Yoga (P. Schettge) ab 29.01.25	15.45 – 16.30 Uhr GM 17 Rückenschule
	17.00 – 17.45 Uhr GM 08 Pilates flow	16.45 – 17.45 Uhr GM 11 Yoga (P. Schettge) Ab 28.01.2025		
Abend			18.00 – 20.30 Uhr MBSR-Kurs (C. Kunz) 26.03.-14.05.25	