

## KURSBESCHREIBUNGEN

### 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](mailto:christoph.kunz@med.ovgu.de))

### PILATES

Ganzheitliches und achtsames Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, 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.

### STONE & STRETCH

Bei diesem sanften Ganzkörpertraining werden die Muskeln hauptsächlich in der Länge trainiert. Die Bewegungsabläufe gehen ineinander über, sodass beim Training ein angenehmer Flow entsteht. Das Resultat sind „schlanke“ Muskeln, die beweglicher, kräftiger und geschmeidiger sind.

### WELLNESSWORKOUT

Das Wellnessworkout 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. Sie beanspruchen den Körper in seiner Gesamtheit, aktivieren tiefere Muskelschichten und geben langfristig Stabilität für einen gesunden Körper und Geist.

### 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

Der Kurs wird von Christian Alberter (selbstständiger Yogatrainer) durchgeführt. Herr Alberter richtet sich in seinem Trainingskonzept nach den Yoga-Vorerfahrungen der Teilnehmenden. Die Kursstunden starten mit einer Tiefenentspannung, den Schwerpunkt bilden Dehnungs- und Kräftigungsübungen aus der Yoga-Praxis. Die Abschlussentspannung wird mit bewusstem Atmen verbunden.

## 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 in Präsenzkursen 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  
Mail: [bgm@med.ovgu.de](mailto:bgm@med.ovgu.de)

### Juliane Radtke

BGM-Trainerin  
Tel.: 0171 150 5396  
Mail: [juliane.radtke@med.ovgu.de](mailto:juliane.radtke@med.ovgu.de)

### Evelin Milling

Teamleiterin BGM/BEM  
Tel.: 0391 67-21246  
Mail: [evelin.milling@med.ovgu.de](mailto:evelin.milling@med.ovgu.de)

### Stefanie Mewes

Koordinatorin BGM  
Tel.: 0391 67-21235  
Mail: [stefanie.mewes@med.ovgu.de](mailto:stefanie.mewes@med.ovgu.de)

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

[www.med.uni-magdeburg.de/g2g](http://www.med.uni-magdeburg.de/g2g)

Stand: Februar 2024



## KURSDURCHGANG 2

08.04.2024 bis 23.08.2024

Für Beschäftigte der UMMD



- » Sie können 16 Wochen trainieren, aber nur 12 Wochen bezahlen!
- » Die UMMD subventioniert die Kursgebühr für alle Teilnehmenden!
- » 45 min. Kurse 4 € // 30 min. Kurse 3 €
- » Neu: Ernährungsworkshop, Fatburner Step und Wellnessworkout
- » **JETZT ANMELDEN und Platz sichern!**



UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
MAGDEBURG

## KURSBESCHREIBUNGEN

### AKTIVE OUTDOOR-PAUSE

Gestärkt, klar und motiviert in die zweite Tageshälfte starten. In der Mittagspause den Herz-Kreislauf auf Trab bringen! Gemeinsam in kleiner Gruppe im gesteigerten Tempo über den Campus. Integriert sind Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen an verschiedenen Stationen (abseits neugieriger Blicke).

*Treffpunkt: Mitteleingang Haus 28, gegenüber Besucherparkplatz (Keine Anmeldung erforderlich)*

### ERNÄHRUNGSWORKSHOP

Dieses Workshopangebot richtet sich an Mitarbeitende, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen, jedoch Herausforderungen haben, Ernährungsempfehlungen dauerhaft umzusetzen. Ziel ist es, neben der Wissensvermittlung zu lernen, wie ungünstige Ernährungsgewohnheiten durch positive neue Gewohnheiten ersetzt werden können. Die Themen werden individuell mit dem entsprechenden Arbeitsbereich abgestimmt. Das Angebot ist als Workshopreihe geplant, so dass verschiedene Themen in einzelnen Workshops mit den Teilnehmenden bearbeitet werden können. Die Gruppe entscheidet gemeinsam, wie viele und zu welchen Themen Workshops gewünscht sind und vereinbart die Durchführung mit der Ernährungsberaterin Juliane Radtke (siehe Kontaktdaten). Workshopthemen können z. B. sein: Gesunde Ernährung im Schichtdienst; Grundlagen der Ernährung; Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt – Richtig entsäuern; Süße Fallen – Wie Sie versteckten Zucker entdecken und vermeiden; Diäten und Gewichtsmanagement.

*Teilnehmerzahl: mind. 6*

*Kosten: Workshopgebühr 30 € für die Gruppe (unabhängig von der Teilnehmerzahl)*

*Anmeldung: per Mail an [bgm@med.ovgu.de](mailto:bgm@med.ovgu.de) oder über das Online Kurs-Anmeldeformular auf der Homepage des BGM*

### FATBURNER STEP

Ein Intervalltraining, bei dem sich Cardio-Phasen auf dem Steppbrett mit verschiedenen Kräftigungsübungen abwechseln. Dies kombiniert Herz-Kreislauf- und Muskeltraining optimal miteinander und fördert somit den Muskelaufbau sowie die Leistungsfähigkeit. Das Training macht nicht nur Spaß, sondern kurbelt auch die Fettverbrennung effektiv an.

*Es werden keine Choreographien erarbeitet!*

### FIT IN DEN TAG

Ein optimales Training, um fit und wach in den Tag zu starten. In diesem kurzen, abwechslungsreichen Workout wird der Kreislauf in Schwung gebracht sowie der Körper ganzheitlich, zum Teil mit Einsatz von Kleingeräten, trainiert.

### HULA HOOP

Schwingend leicht und einfach trainieren. Der Hula-Hoop-Reifen ist das perfekte Sportgerät für ein ganzheitliches Training von Ausdauer, Kraft und Rhythmusgefühl für „Jedermann“.

*Hula-Hoop Reifen müssen von den Teilnehmenden mitgebracht werden!*

### RÜCKENFIT/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.

## KURSDURCHGANG 2 // 08.04.2024 BIS 23.08.2024

Kursumfang: 16 Trainingswochen  
(nur 12 Wochen werden abgerechnet, außer Yoga)

Kursgebühr: 30 min. Kurse 3€/ Kurseinheit  
45 min. Kurse 4€/ Kurseinheit  
60 min. Kurse 5€/ Kurseinheit  
(Yoga Abrechnung 16 Einheiten, da externer Trainer)

Kursort: Haus 41 (Mensa), Sportraum

Trainingsfreie Zeit: 20.05. – 24.05. // 24.06. – 05.07. // 29.07. – 02.08.

Feiertage: 01.05. // 09.05.

Alle Angebote sind außerhalb der Arbeitszeit zu absolvieren.

Pausenzeiten liegen außerhalb der Arbeitszeit und können für Trainings genutzt werden.

- Präsenzkurz // 30 min.
- Präsenzkurz // 45 min.
- Kostenfreies Angebot, Teilnahme ohne Anmeldung möglich
- Angebot nur für Gruppen/ Abteilungen/ Arbeitsbereich buchbar, nicht für Einzelpersonen
- Anmeldung erfolgt direkt per Mail beim Trainer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag					07:00 – 07:30 Uhr GM 42 Fit in den Tag
Mittag		12.30 – 13.00 Uhr GM 32 Tone & Stretch	11.45 – 12.15 Uhr GM 34 Aktive Outdoor Pause	12.00 – 12.30 Uhr GM 38 Hula Hoop	12.00 – 12.30 Uhr GM 43 Pilates
		12.30 – 13.00 Uhr GM 28 Wirbelsäulengymnastik		12:30 – 13.00 Uhr GM 35 Rückenfit	12.45 – 13.15 Uhr GM 39 Wellnessworkout
Nachmittag	14.45 – 15.30 Uhr GM 29 Rückenfit	14.45 – 15:30 Uhr GM 33 Pilates	14.45 – 15.45 Uhr GM 36 Yoga mit C. Alberter	14.00 – 15.00 Uhr GM 40 Ernährungsworkshop	
	15.45 – 16.30 Uhr GM 30 Fatburner Step		15.50 – 16.50 Uhr GM 37 Yoga mit C. Alberter	15.45 – 16.30 Uhr GM 41 Rückenschule	
	17.00 – 17.45 Uhr GM 31 Wellnessworkout				
Abend			18.00 – 20.30 Uhr MBSR-Kurs 18.03. – 24.04.2024 Kurzleiter: C. Kunz		