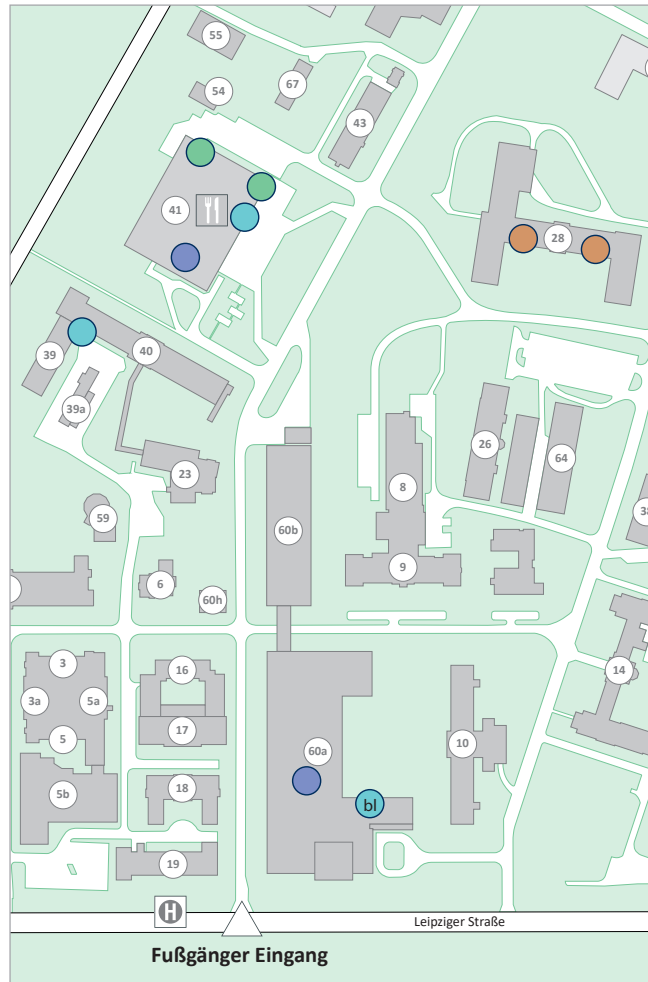






LAGEPLAN DER RÄUME DES BGMS



Gelände der UMMD // Leipziger Straße 44 | 39120 MD

-  **Massageräume und brainlight Massagesessel (bl)**
-  **Sportraum für das Kursprogramm und Fitnessräume**
-  **Büroräume des BGM und BEM**
-  **Transponderausleih für Fitnessräume bzw. brainLight**

WIR SIND FÜR SIE DA



Evelin Milling
Teamleiterin BGM/BEM
Büro: Haus 28, Raum 178
Tel.: 0391 67-21246
Mail: evelin.milling@med.ovgu.de



Cornelius Riske
Koordinator BGM
Büro: Haus 28, Raum 178
Tel.: 0391 67-21235
Mail: cornelius.riske@med.ovgu.de



Ines Kauert
Sportphysiotherapeutin, Trainerin
Sportraum, Fitnessraum, Kurse,
Massagen, brainLight-Massagesessel
Raum: Haus 41 (Mensa)
Mail: ines.kauert@med.ovgu.de



Heidi Gladow
BEM-Fallbegleiterin
Büro: Haus 28, Raum 173
Tel.: 0391 67-21977
Mail: heidi.gladow@med.ovgu.de



Alexandra Hüls
BEM-Fallbegleiterin
Büro: Haus 28, Raum 173
Tel.: 0391 67-21978
Mail: alexandra.huels@med.ovgu.de

Ausführliche Informationen über das Betriebliche Gesundheitsmanagement sowie aktuell laufende Aktionen finden Sie online auf unserer Homepage: www.med.uni-magdeburg.de/g2g

Stand: Mai 2022

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Schutz und Förderung der Gesundheit aller
Beschäftigten der Universitätsmedizin Magdeburg



UNSERE ZIELE

Mit unserem Einsatz und unseren Angeboten wollen wir:

- Die Gesundheit der Beschäftigten in der UMMD schützen, fördern und erhalten.
 - Bei der Identifikation und Nutzung gesundheitsrelevanter Reserven und Potentiale im Arbeitsalltag unterstützen.
 - Zu einem gesundheitsbewussten Verhalten motivieren.
 - Arbeitsabläufe und -strukturen gesundheitsförderlich gestalten.
- 🕒 mit dem Ziel **Arbeitskraft und Lebensqualität langfristig zu erhalten.**



ANGEBOTE DES BGM



Bewegung/Fitness

- **Sportkurs-Programm**
Breite Auswahl aus Yoga, Pilates, BBR, HIIT, Callanetics u. v. m.
- **Schichtcard**
Vereinfachte Teilnahme an Sportkursen für Beschäftigte im Schichtdienst.
- **Rehabilitationssport**
Mobilität steigern und gestärkt ins Berufsleben zurück finden.
- **Fitness an Geräten (Geräte-Card)**
Freies Fitnesstraining mit Cardiogeräten, Freihantel- und Dehnungsbereich.
- **Personaltraining**
Individuelles Training ihrer körperlichen Schwerpunktbereiche.
- **Aktive Pause**
Entgegenwirken einseitiger Bewegungsabläufe und von Bewegungsmangel direkt am Arbeitsplatz.
- **Kooperation mit Fitnessstudios**
Vergünstigte Konditionen in regionalen Fitnessstudios: Activ Vital, FitX, FitOne, LuckyFitness, Life im Herrenkrug.
- **Aktionstage/ Aktionswochen**
Kostenfreie Angebote / Themenwochen rund um die Gesundheit mit Check-ups, Vorträgen, Sportangeboten, etc.
- **Sportevents**
Beteiligung an städtischen Events (Magdeburger Firmenstaffellauf, Rudern gegen Krebs).
- **Digitale Sportangebote**
Online Angebote für das Sport-Training zu Hause.
- **GesundheitsApp Humanoo**
Individuelle Trainingsprogramme, effektive Lockerungsübungen und gesunde Rezepte direkt auf Ihr Smartphone.
- **Feierabend Fahrradtouren**
In den Sommermonaten regelmäßig geführte Fahrradtouren vom Arbeitsplatz in die Region.



Entspannung

- **Mitarbeitermassagen**
Klassische Rückenmassage, Fußreflexzonenmassage, Schröpfmassage u. a.
- **brainLight Massagesessel**
Verschiedenste Anwendungsprogramme laden ein zur individuellen Entspannung.
- **Entspannungsverfahren PMR**
Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) zur Stressbewältigung.
- **MBSR-Kurs (Stressbewältigung)**
Mit Achtsamkeit die alltäglichen Herausforderungen meistern.
- **Digitale Bewegungs- & Entspannungspause**
Kurze Videos/Audiodateien zur Lockerung & Entspannung für alle Berufsgruppen.
- **Rabatt auf den Eintritt in die Bodetaltherme Thale**
VIP-Tickets für Beschäftigte.



Beratung/Vorsorge

- **Gripeschutzimpfung**
Jährliche Impfaktionen beim Personalärztlichen Dienst.
- **Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)**
Beratung und Unterstützung nach längerer Erkrankung.
- **Vorträge & persönliche Beratung**
Zu verschiedenen Themen rund um die Gesundheit.
- **Betriebliche Suchtkrankenhilfe**
Beratung und Unterstützung bei Suchtfragen.
- **Mediation**
Moderiertes Konfliktlösungsverfahren für Beschäftigte