



# Gesundheits- programm 2020

für Beschäftigte der UMD



UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
MAGDEBURG



# Inhalt

Vorwort.....	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen des BGM's.....	6
Lageplan der Räume des BGMs.....	10
Allgemeine Informationen zu den Kursen .....	12
Kursinhalte.....	14
Fitnessraum & GeräteCard.....	20
Übersicht der Individualangebote .....	22
Vorträge.....	23
Mitarbeitermassagen .....	24
Entspannungsverfahren .....	27
Mediation (Konfliktlösungsverfahren) .....	28
BrainLight Massagesessel .....	30
Aktive Pause direkt an Ihrem Arbeitsplatz .....	32
Digitale Bewegungs- und Entspannungspause .....	34
Aktionswochen zur Fastenzeit vom 2. März bis 9. April 2020 .....	36
Kooperationen mit Fitnessstudios .....	53
Gutschein zum Verschenken.....	59
Dienstvereinbarungen.....	60
Verbindliche Anmeldung für das Kursprogramm.....	61
Verbindliche Anmeldung für die GeräteCard zur Nutzung des Fitnessraumes.....	62
Verbindliche Anmeldung für die SchichtCard .....	63



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



**Ines Kauert**  
Sport-Physiotherapeutin  
ines.kauert@med.ovgu.de



**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



**Julia Beyer**  
Mitarbeiterin BGM und  
Ansprechpartnerin BEM,  
Bearbeiterin für Schwerbehin-  
dertenangelegenheiten  
Tel.: 0391 67-21235  
julia.beyer@med.ovgu.de

# Vorwort

**Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,**

in der heutigen Zeit sind Stress, Zeit- und Leistungsdruck unser täglicher Begleiter. Dies beansprucht unsere Gesundheit. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) der Universitätsmedizin Magdeburg unterstützt die Beschäftigten dabei, die persönlichen Ressourcen zu stärken und regelmäßig etwas für die eigene Gesundheit zu tun, um so einen Ausgleich zu den Belastungen am Arbeitsplatz zu schaffen.

Im Gesundheitsprogrammheft finden Sie vielzählige Angebote, die Ihre Gesundheit fördern und erhalten. Unser Anspruch ist es, Ihnen ein qualitativ hochwertiges und abwechslungsreiches Programm anzubieten. Neben Bewährtem berücksichtigen wir dafür aktuelle Trends und nehmen regelmäßig neue Angebote auf.

## **Beispiele für unsere Neuheiten in 2020 sind:**

- Neue Kurse: HIIT, Tabata, Bodypump, Fit in den Tag, Aroha
- Rehabilitationssport (kostenfrei) zur Unterstützung der beruflichen Wiedereingliederung
- Personaltraining
- Digitale Bewegungs- und Entspannungspause
- Aktive Pause in Ihren Räumlichkeiten.

Außerdem haben wir den BrainLight Massagesessel, den wir 2019 zur Fastenzeit als Probestellung vorgestellt haben, für unsere Beschäftigten angeschafft, so dass Sie den Sessel nun regelmäßig zu sehr günstigen Konditionen nutzen können.

Als Mitarbeiter\*in der Universitätsmedizin Magdeburg haben Sie die Möglichkeit, sich zu Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung, Stress und Sucht zu informieren und in den Bereichen selbst aktiv zu werden. Sie können hierfür Kurse, einen Fitnessraum, individuelle Beratungen, Workshops, Fachvorträge sowie externe Angebote u.v.m nutzen.

Neben dem Gesundheitsprogrammheft können Sie sich auf unserer Homepage unter Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R. ➔ UMMD für mich ➔ Betriebliches Gesundheitsmanagement über unser Angebot informieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns auf Ihre Fragen, Ideen und Anmeldungen. Melden Sie sich gern.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit.

Ihr BGM-Team

## **Genderverweis**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, 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, für die Nutzung des Fitnessraumes und für die SchichtCard können Sie sich online oder per Fax beim Gesundheitsmanagement anmelden.

Die Anmeldeformulare finden Sie im Programmheft und auf der Homepage des BGM's → Homepage des Universitätsklinikums Magdeburg A.ö.R → UMMD für mich → Betriebliches Gesundheitsmanagement → Gesundheitsprogramm 2020.

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.

## 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 (GM7), Beratungen und Vorträge der Betrieblichen Suchtkrankenhilfe (GM1) oder der Vortrag „Zurück in den Job – Das Betriebliche Eingliederungsmanagement der UMMD“ (GM2), Rehasport und viele Angebote in den Aktionswochen zur Fastenzeit. 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 Behandlungen (Klassische Rückenmassage, Wirbelsäulenthérapie nach Dorn/ Breuß, Fußreflexzonenmassage, Hot-Stone-Massage). 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.

## Ermäßigung für Auszubildende und Mehrfach-Anmeldungen

Alle Auszubildenden der UMD erhalten eine Ermäßigung von 50 Prozent auf den festgelegten Teilnahmebeitrag. Für die von der Physiotherapeutin des BGM durchgeführten Angebote belohnen wir motivierte Sportler ab dem zweiten angemeldeten Kurs je Kursdurchgang (wie im Gesundheitsprogramm festgelegt) 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.

## 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 Teilnahme- oder 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 Annahmestätigung 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.



Das BGM-Team (von links:  
Stefanie Mewes, Evelin Milling, Ines Kauerl)



Kurs des BGM

## Ausfall von Angeboten oder Vertretung

Sofern Angebote aus Krankheitsgründen oder wegen Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl nach Übermittlung der Teilnahme- oder Anmeldebestätigung ausfallen, werden diese in der Regel nachgeholt. 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.





## 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.

## 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

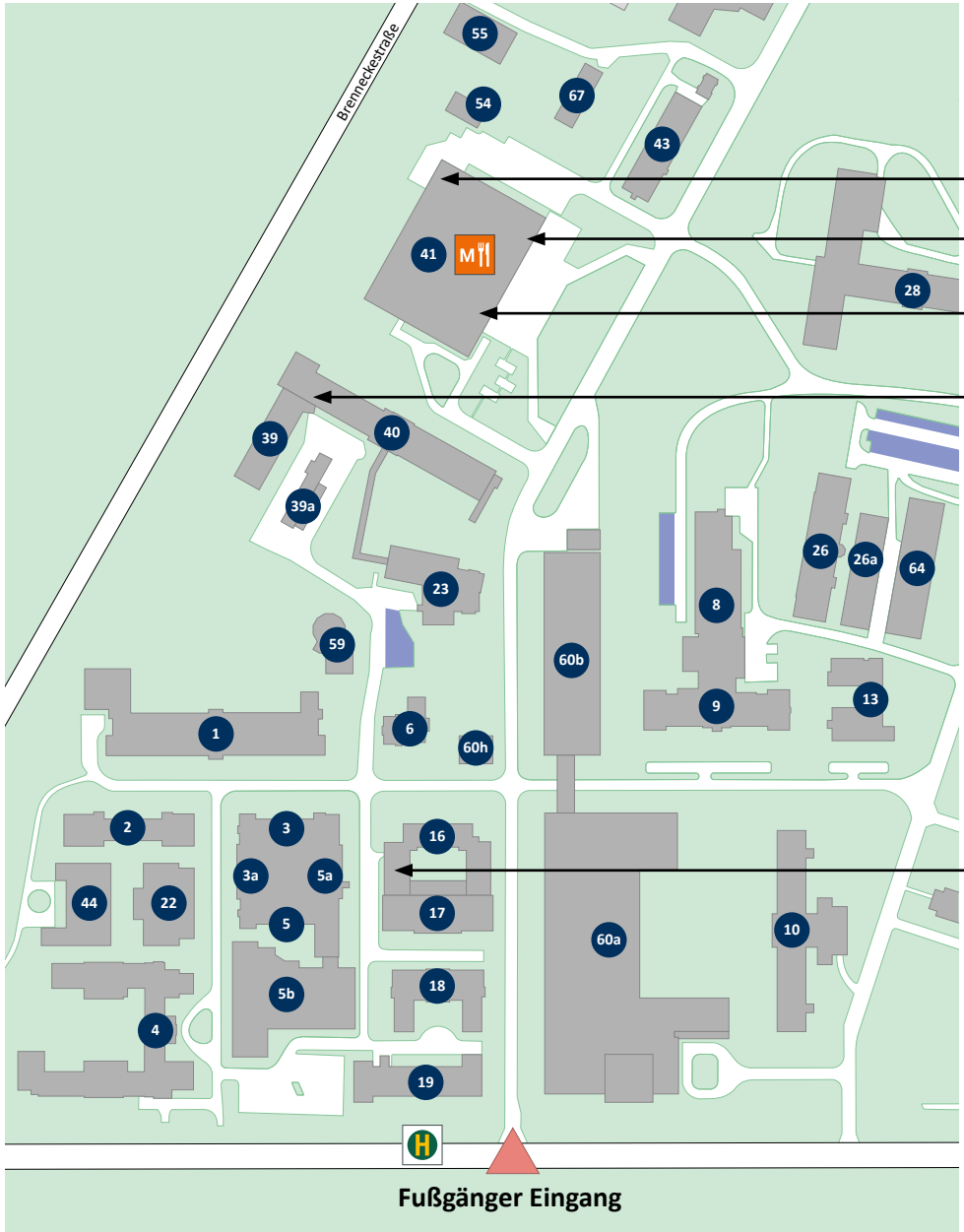
Wir möchten darauf hinweisen, dass die Angebote außerhalb der Arbeitszeit stattfinden und daher der Rechtsanspruch auf eine betriebliche Unfallversicherung entfällt. Wir empfehlen Ihnen, ggf. eine private Unfallversicherung abzuschließen. Eine betriebliche Unfallabsicherung ist nicht möglich.



Sportraum im Haus 41

# Lageplan der Räume des BGMs

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



### **Sportraum für das Kursprogramm und Mitarbeitermassagen**

Haus 41 (Mensa) Den rechten Eingang der Mensa nutzen.  
Letzte Glastür auf der rechten Seite vor dem Speiseraum.

### **Fitnessraum mit Sportgeräten und Raum BrainLight Massagesessel**

verglaster Raum mit Sichtschutz im Foyer der Mensa, Haus 41

### **Medizinische Zentralbibliothek**

Haus 41 (Mensa) linker Eingang

### **Angebote GM3, GM7 (S. 22)**

Haus 39, Schmerzambulanz 1. OG

### **Büroräume Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Eingliederungsmanagement (BEM)**

Haus 17, Raum 236 und 237

Sie gelangen über den Eingang der Poststelle bzw. des Personalärztlichen Dienstes zum Büro des BGM. Über die Treppe kommen Sie in die erste Etage. Dort gehen Sie nach links den Flur entlang bis zu den Räumen 236 (BGM) und 237 (Frau Becker, BEM-Fallbegleiterin).

#### **Barrierefreier Zugang**

Nutzen Sie den Fahrstuhl, um in die erste Etage zu gelangen. Diesen erreichen Sie über eine Rampe im Innenhof des Gebäudes.

Des Weiteren nutzt das Betriebliche Gesundheitsmanagement Räumlichkeiten der Universitätsfrauenklinik (Gerhart-Hauptmann-Straße 35).



## Allgemeine Informationen zu den Kursen

Im Jahr 2020 finden drei Kursdurchgänge statt. Die Kurse beinhalten 8 bis 16 Einheiten und finden wöchentlich statt. Die Kursdauer variiert je nach Kurskonzeption zwischen 30 und 60 Minuten.

### 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.

### 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). Lediglich die Kurse die mit UFK gekennzeichnet sind, finden ausgewiesenen Räumen der Universitätsfrauenklinik (UFK) statt.

### Bitte mitbringen

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

### Kosten

Die Kosten pro Kursstunde betragen für:

Normalkurse (50min.) = **5,00 €** | Expresskurse (30min.) = **3,00 €** | 45-Minutenkurse = **4,00 €**



## 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 2020

### Kursdurchgang 1:

Kurszeitraum: 07.01. – 02.03.2020

Kurslänge: 8 Wochen

### Kursdurchgang 2:

Kurszeitraum: 14.04. – 31.07.2020

Kurslänge: 14 – 16 Wochen

## Besonderheit Bonus!

Jeder Kursteilnehmer erhält einen Rabatt in Höhe von 9,00 € auf alle Expresskurse oder 15,00 € auf alle weiteren Kurse.

*(Dies entspricht drei 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 nur für 11 bis 13 Wochen, abhängig vom Kurstag.)*

### Kursdurchgang 3:

Kurszeitraum: 17.08. – 07.12.2020

Kurslänge: 14 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 in diesem Jahr 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  $\frac{3}{4}$  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:

- Schmerzhaft und chronische Rückenschmerzen
- Kniebeschwerden

Ausdauer &  
Muskelaufbau

NEU

## 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.

Beweglichkeit &  
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 &  
Muskelaufbau

NEU

### 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 &  
Muskelaufbau

### 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.

Beweglichkeit &  
Entspannung

### 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 &  
Muskelaufbau

### 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 &  
Entspannung

NEU

## 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

NEU

Ausdauer &  
Muskelaufbau

## 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

NEU

Personaltraining



## 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.

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 Pilatesstraining, 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.

Beweglichkeit &  
Entspannung

## 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

Ausdauer &  
Muskelaufbau

NEU

## 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.

Beweglichkeit &  
Entspannung



## Fitnessraum & GeräteCard

Neben dem Sportkursprogramm können die Mitarbeiter\*innen nun auch den Fitnessraum 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?

Der Fitnessraum befindet sich in einem verglasten Raum mit Sichtschutz im Foyer der Mensa (Haus 41).

### 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.

*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 Minuten 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](mailto:ines.kauert@med.ovgu.de)*



## Übersicht der Individualangebote

Angebot	Kosten pro Behandlungszeit	Ansprechpartner (Tel.-Nr.)	Ort
<b>GM1</b> Vortrag Wege aus der Sucht	kostenfrei	Silke Ribal (13544)	nach Vereinbarung
<b>GM2</b> Vortrag Zurück in den Job	kostenfrei	Stefanie Mewes (21235)	nach Vereinbarung
<b>GM3</b> Klassische Rückenmassage	15-20 Min. = 15,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246) Patricia Hammerl (13302)	Haus 41 Sportraum des BGM Haus 39 Schmerzambulanz
<b>GM4</b> Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß	50 Min. = 40,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
<b>GM5</b> Fußreflexzonenmassage	30 Min. + 10 Min. Fußbad = 25,00	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
<b>GM6</b> Hot-Stone-Massage	30 Min. = 30,00 € 50 Min. = 50,00 €	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Sportraum des BGM
<b>GM7</b> Entspannungsverfahren Stressbewältigung nach Jacobson (PMR)	kostenfrei	Anett Voigt (13360 / 13350)	Haus 39 Schmerzambulanz
<b>Mediation</b> (Konfliktlösungs- verfahren)	kostenfrei	Cathrin Wilke (15774)	Haus 18, Zimmer 427
<b>Personaltraining</b>	50 Min. = 30,00 € (auch als Partnertraining möglich je 15,00 €/Person)	Ines Kauert (21235 / 21246)	Haus 41 Fitnessraum

Die Angebote sind ganzjährig buchbar mit individueller Terminvereinbarung. Sprechen Sie hierfür bitte mit den entsprechenden Ansprechpartnern (siehe Tabelle).

# Vorträge

## GM 1 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

## GM 2 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

## GM 3 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:

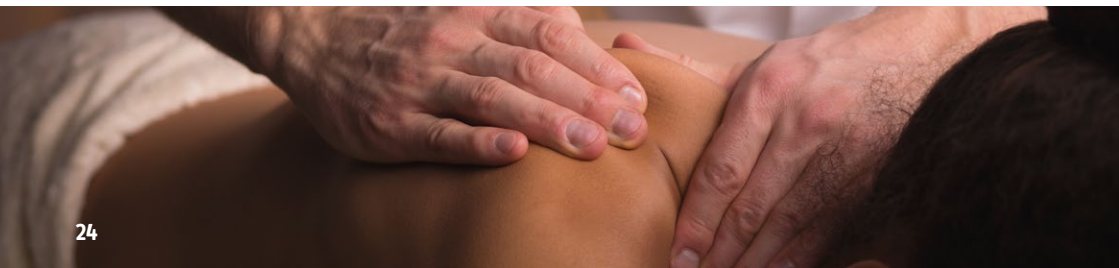
- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Entspannung der Muskulatur, der Haut und des Bindegewebes
- Schmerzlinderung
- Psychische Entspannung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

## GM 4 Wirbelsäulenthherapie nach Dorn/ Breuß (Rückenmassage)

Die Wirbelsäulenthherapie 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





## GM 5 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
- Spannungszuständen
- Heuschnupfen
- Erkältungen
- Blasenentzündungen

## GM 6 Hot-Stone Massage

Die Hot-Stone-Massage wird bei ruhiger Entspannungsmusik mit wohlduftendem und gut temperiertem Öl eröffnet. Um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen werden heiße Steine auf die Energiezentren gelegt. Mit den heißen und eingeölten Steinen massiert die/ der Therapeut/-in den ganzen Körper mit angenehmen Streichungen. Zwischendurch werden die heißen Steine ganz gezielt mit kalten kombiniert, um die Blutzirkulation anzuregen. Ein Wohlgefühl prickelnder Entspannung bereitet sich aus und der Geist kommt zur Ruhe.

### Wirkungsweise:

- Die rund geschliffenen Basaltsteine überfluten den ganzen Körper mit wohliger Wärme.
- Oberflächliche Verspannungen werden bereits jetzt gelockert.
- Die Massage wirkt entschlackend und entgiftend.
- Die Haut wird weich und zart.
- Durchblutung und Stoffwechsel werden durch die Wechselwirkung der heißen und kalten Reize angeregt und Kreislaufschwächen werden ausgeglichen.
- Die Muskulatur der verspannten und schmerzenden Körperpartien wird gelockert.





# Entspannungsverfahren

## GM7 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 Wunsch 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, bequemes Kissen, großes Handtuch, bequeme 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](mailto: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 nun 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 Anwendungsprogramme 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 Programmblocke**

- 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 Wiczorek 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).



NEU

## 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

Louisa Hornig, Studentin B.A. Gesundheitsförderung und -management  
Ines Kauert, Sport-Physiotherapeutin BGM

### Termine

**Runde 1:** 07.01. – 28.02.2020

**Runde 2:** Wird je nach Erfolg der Runde 1 geplant und umgesetzt.

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

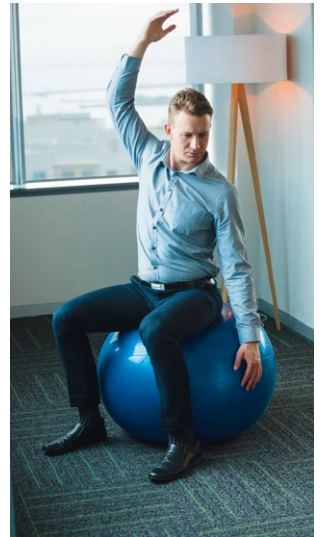
Eine schriftliche Anmeldung beim BGM ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das entsprechende Anmeldeformular auf der BGM-Homepage.

### Teilnehmerzahl

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

### Kurskosten

Dieses Angebot ist für alle Beschäftigten der UMMD kostenfrei.





NEU

## 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.



*Das Projektteam (von links: Paulina Kusch, Thomas Kladt und Annemarie Wagner)*

## Aktionswochen zur Fastenzeit vom 2. März bis 9. April 2020

### Hinweise zu den Fastenwochen

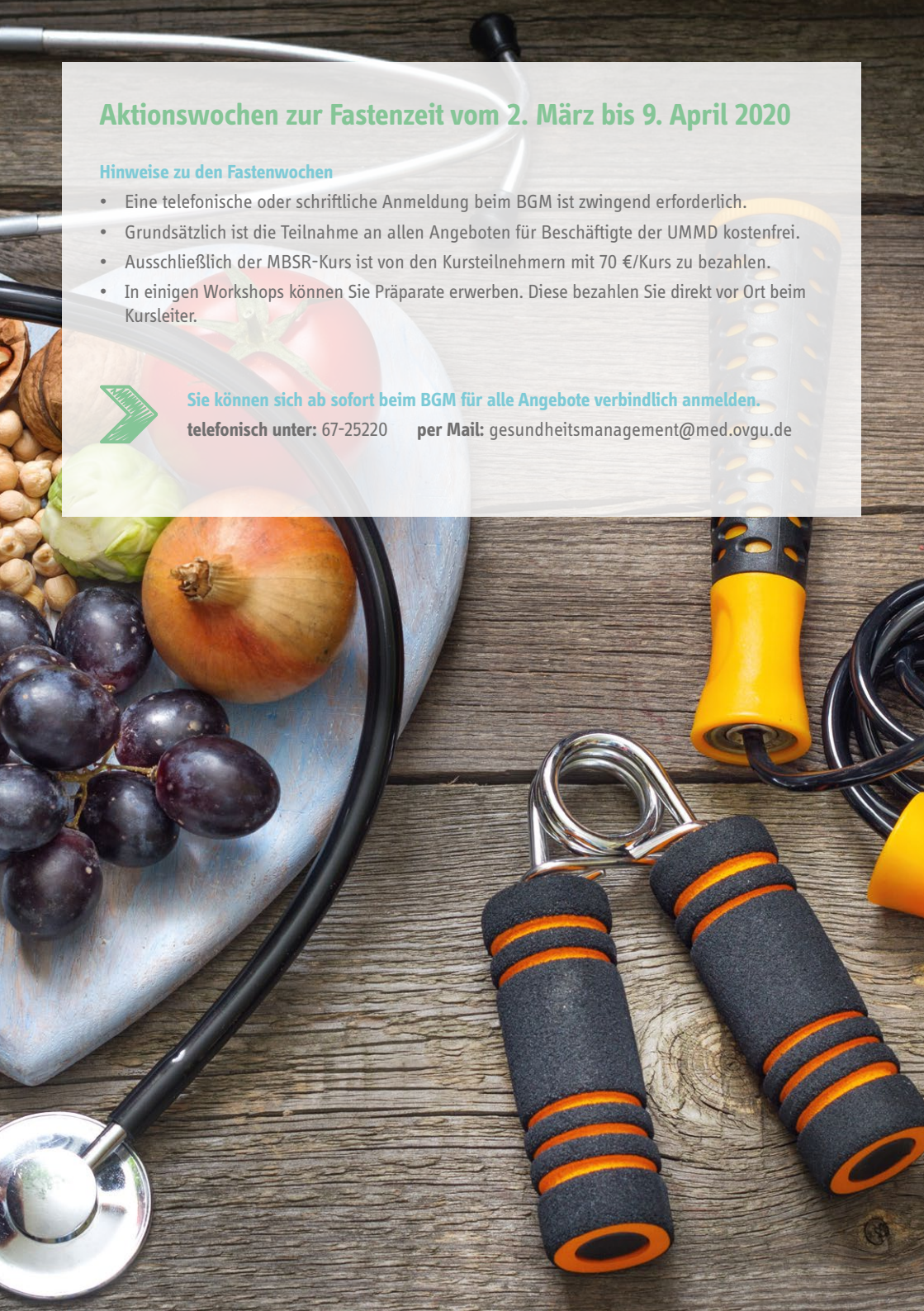
- Eine telefonische oder schriftliche Anmeldung beim BGM ist zwingend erforderlich.
- Grundsätzlich ist die Teilnahme an allen Angeboten für Beschäftigte der UMMD kostenfrei.
- Ausschließlich der MBSR-Kurs ist von den Kursteilnehmern mit 70 €/Kurs zu bezahlen.
- In einigen Workshops können Sie Präparate erwerben. Diese bezahlen Sie direkt vor Ort beim Kursleiter.



**Sie können sich ab sofort beim BGM für alle Angebote verbindlich anmelden.**

**telefonisch unter: 67-25220**

**per Mail: [gesundheitsmanagement@med.ovgu.de](mailto:gesundheitsmanagement@med.ovgu.de)**



## Gesamtübersicht der Angebote im Rahmen der Aktionswochen Fastenzeit:

	Angebot	Anbieter/Kursleiter	Teiln.	Ort	Seite
1	Ätherische Öle	<b>Erika Tattera</b> Gesundheitscoach	20	Bekanntgabe nach Anmeldung	38
2	Detox-Yoga	<b>Ines Kauert</b> Sport-Physiotherapeutin UMMD	12	Sportraum Mensa, Haus 41	39
3	Feng Shui	<b>Matthias P. Wieck</b> Heilpraktiker	15	Bekanntgabe nach Anmeldung	40
4	Gesunder Schlaf	<b>Dr. Sebastian Föllner</b> Facharzt für Pneumologie UMMD (Schlafmediziner)	20	Bekanntgabe nach Anmeldung	41
5	Heilkräuter und Öle	<b>Cathrin Belka</b> Fachschwester UMMD	15	Bekanntgabe nach Anmeldung	42
6	Intervallfasten	<b>Ines Kauert</b> Sport-Physiotherapeutin UMMD	12	Bekanntgabe nach Anmeldung	43
7	Irmchens Fermentasie	<b>Annemarie Feißel</b> Wissenschaftl. Mitarb. UMMD	10	Bekanntgabe nach Anmeldung	44
8	MBSR	<b>Christoph Kunz</b> Klinikseelsorger UMMD	12	Turnraum Orthopädie, EG, Haus 8	45
9	Minimalismus- Workshop	<b>Corinna Reupke</b> M.A., Ernährungsassistentin	15	Bekanntgabe nach Anmeldung	46
10	PMR & Autogenes Training	<b>Ines Kauert</b> Sport-Physiotherapeutin UMMD	12	Sportraum Mensa, Haus 41	47
11	Resilienz Workshop Was macht uns zu Stehaufmännchen?	<b>BKK VBU</b> Marcus Dornburg mit Herz & Beck	20	Bekanntgabe nach Anmeldung	48
12	Walking	<b>Ines Kauert</b> Sport-Physiotherapeutin UMMD	12	Glacis Park	49
13	Zellcheck	<b>DAK</b> <b>Frank Wollbrügge</b>	22	Bekanntgabe nach Anmeldung	50
14	Thai Chi & Qi Gong	<b>René Taurer</b> Sportwissenschaftler	12	Sportraum Mensa, Haus 41	51
15	Mitarbeitermassagen	<b>Ines Kauert</b> Sport-Physiotherapeutin UMMD		Sportraum Mensa, Haus 41	24
16	BrainLight Massagesessel			Fitnessraum Foyer Mensa, Haus 41	30

## 1. Ätherische Öle

Die wohltuenden Düfte der ätherischen Öle haben eine harmonisierende, anregende und beruhigende Wirkung auf uns. Sie verhelfen zu einem körperlichen und seelischen Wohlbefinden und lindern die verschiedensten Beschwerden auf eine besonders sanfte Weise. Innerhalb dieser Workshops lernen Sie die verschiedenen doTERRA Öle kennen und wie diese die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen können.

Erhalten Sie spannende Anwendungstipps bei Husten, Schnupfen, Erkältung und vielem mehr für sich und Ihre Familie. Ätherische Öle haben auch wohltuende Wirkungen auf unsere Emotionen, denn alle Emotionen haben Einfluss auf unseren Körper. Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt, wie Sie die Öle bezogen auf die Emotionen verwenden können. Sie dürfen auf Wunsch eine Öl Probe (Selbstkosten 5 €) mit nach Hause nehmen.

	Thema	Termin	Zeit
1	Kleine Hausapotheke für die ganze Familie	Mittwoch, 25.03.2020	14.00–15.00 Uhr
2	Ätherische Öle – Viel mehr als nur duftende Aromen?	Dienstag, 31.03.2020	14.00–15.00 Uhr



## 2. Detox-Yoga zur Körperentgiftung kombiniert mit Faszientraining

In der heutigen Zeit sind wir etlichen toxischen Einflüssen ausgesetzt – von Umweltgiften über industriell hergestellte Lebensmittel bis zum Dauerstress des modernen Daseins. Auch wenn man gesund lebt, kann es also sein, dass der Körper Unterstützung beim Entgiften braucht. Detox-Yoga kurbelt den Stoffwechsel an, befreit Körper und Geist von Giftstoffen sowie Schlacken und fährt das Stresslevel herunter. Über die Faszientechnik werden bestehende Verklebungen gelöst und Verspannungsschmerzen bzw. Muskelverhärtungen gelindert. Es werden Übungen aus beiden Bereichen so miteinander kombiniert, dass für Anfänger und Trainierte ein Wohlfühleffekt eintritt und Körper und Geist in Einklang kommen können.

Termin	Zeit
Dienstag, 03.03.2020	14.45-15.45 Uhr
Mittwoch, 04.03.2020	14.45-15.45 Uhr   15.45-16.45 Uhr
Dienstag, 10.03.2020	14.45-15.45 Uhr
Mittwoch, 11.03.2020	14.45-15.45 Uhr   15.45-16.45 Uhr
Dienstag, 17.03.2020	14.45-15.45 Uhr
Mittwoch, 18.03.2020	14.45-15.45 Uhr   15.45-16.45 Uhr

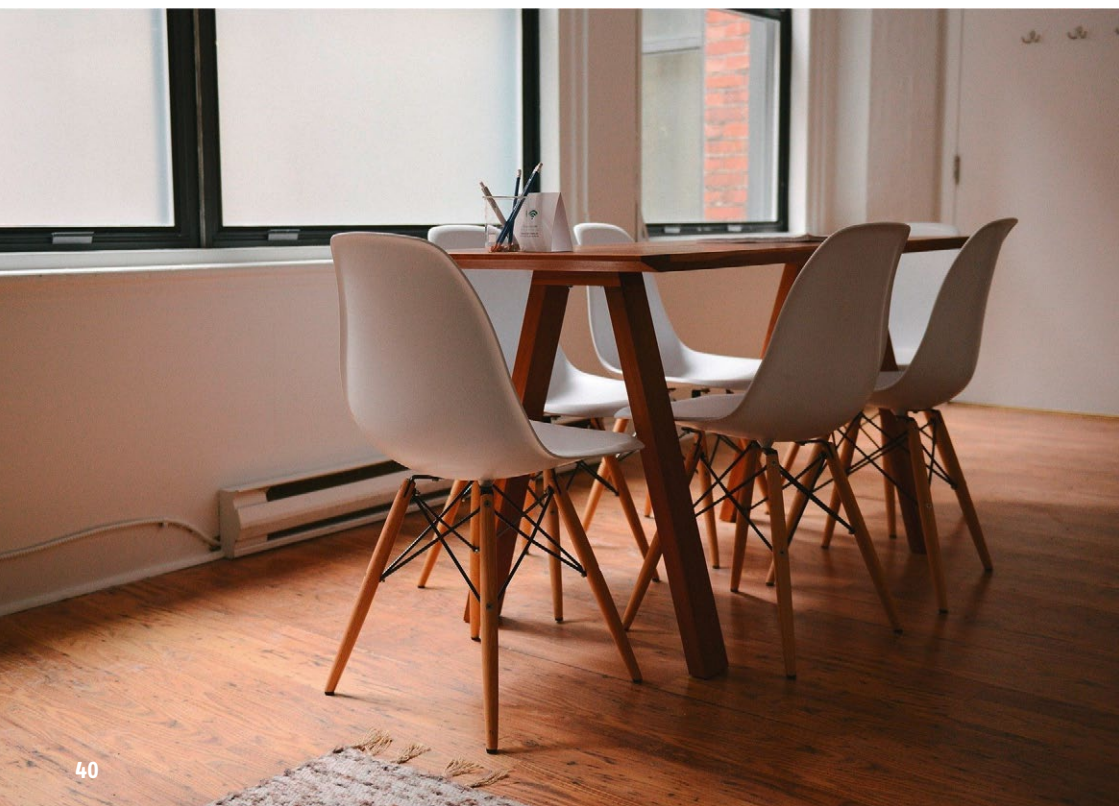


### 3. Feng Shui – gesundes Wohnen und erfolgreiches Arbeiten

Feng Shui ist eine jahrtausendealte Erfahrungswissenschaft aus China. Die Lehre des Feng Shui gibt Anregungen, wie sich Räume, Wohnungen, Häuser und Gärten so einrichten lassen, dass sich positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden ergeben. Die treibende Kraft im Feng Shui ist das Chi - die unsichtbare Lebensenergie, die es gilt, in Schwung zu halten. Innerhalb dieser Vorträge geht es um die Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung durch die 5 zentralen Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz.

Außerdem werden Ihnen einige wichtige Gesetzmäßigkeiten des Feng Shui und wirkungsvolle Hilfen vermittelt, die Sie sofort in Ihrem eigenen Umfeld zu Ihrem Vorteil anwenden können, um mit Freude zu leben, konzentriert zu arbeiten und sich zu Hause noch wohler zu fühlen. Als Beispiele können Ihre eigenen Grundrisse besprochen werden. Bringen Sie Ihre Grundrisse gern zum Workshop mit.

Termin	Zeit
Mittwoch, 25.03.2020	09.00-12.00 Uhr
Dienstag, 31.03.2020	15.00-18.00 Uhr





#### 4. Gesunder Schlaf

Wenn es um Schlafgesundheit geht, unterscheiden die Experten zwei Typen. Zum einen gibt es die sogenannte Schlafapnoe, bei der ein vermehrtes Schlafbedürfnis durch periodische Atemstillstände oder Minderbelüftung der Lunge hervorgerufen wird. Etwa 30 Prozent der Personen leiden darunter, eine verkannte Volkskrankung. Zum anderen gibt es das Krankheitsbild Schlaflosigkeit, der Fachbegriff heißt Insomnie, bei der Personen Schwierigkeiten haben, einzuschlafen oder durchzuschlafen. Dabei betrifft die Schlaflosigkeit vor allem Frauen. Etwa zwei Drittel aller Frauen seien im Laufe ihres Leben davon betroffen. Das liege vor allem an der Emotionalität des weiblichen Geschlechts. Es ist oft ein Kreislauf. Die Person kann nicht einschlafen und macht sich dann Sorgen um das Nichteinschlafen. Langfristig macht Schlafmangel krank.

Schichtarbeit geht mit zahlreichen Belastungen einher. So können verschiedene Studien belegen, dass sich Schläfrigkeit negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Motorik und Stimmung auswirkt. In diesem Workshop zum Thema gesunder Schlaf werden die langfristigen Folgen des Schichtdienstes thematisiert sowie die Bedeutung und Relevanz eines gesunden Schlafes für psychisches und physisches Wohlbefinden.

Termin	Zeit
Mittwoch, 01.04.2020	14.00-15.00 Uhr



## 5. Heilkräuter und Öle

Heilpflanzen werden oft unterschätzt. In ihnen steckt ein solch großes Potential für unsere Gesundheit, dass es fast schon leichtsinnig wäre, darauf zu verzichten. Zudem stellen Öle die ältesten pflegenden Kosmetika dar. Sie sind vielseitig in der Wirkung, wobei vor allem die unterschiedlichen enthaltenen Fettsäuren viele regulatorische Funktionen des Körpers und der Haut wahrnehmen. Lernen Sie in diesem Workshop viele interessante Fakten über die Wirkung und Verarbeitung von Heilkräutern.

Erfahren Sie Neues zum Sammeln und Trocknen von Kräutern und bereiten Sie anschließend Ihren eigenen Entschlackungstee für das Frühjahr zu. Weiterhin erlangen Sie vielfältige Einblicke in die alternative Kosmetik mit fetten sowie ätherischen Ölen. Neben Informationen über Inhaltsstoffe zahlreicher Kosmetikprodukte stellen Sie Ihr individuelles Naturprodukt (Naturparfüm oder Lippenpflegestift) her.

	Thema	Termin	Zeit
1	Heilkräuter für die Gesundheit im Frühling	Montag, 09.03.2020	14.00-15.30 Uhr
2	Alternative Kosmetik	Donnerstag, 12.03.2020	14.00-15.30 Uhr



## 6. Intervallfasten

Intervallfasten ist eine Fastenform, der verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Stoffwechsel zugeschrieben werden. Dabei wird tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet. Sie unterscheidet sich von einer Heilfastenkur dadurch, dass sie auch langfristig angewendet werden kann und soll. Die verschiedenen Formen des Intervallfastens differenzieren sich bezüglich Dauer und Häufigkeit des Nahrungsverzichts.

Innerhalb dieses Workshops werden Ihnen die verschiedenen Methoden des Intervallfastens vorgestellt, wie die 16/8 und 5/2 Methode. Außerdem erfahren Sie Vor- und Nachteile der jeweiligen Methode und die Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden. Zusätzlich können Sie an Terminen teilnehmen, die Ihnen die Möglichkeit bieten Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und Anregungen zu geben.

Termin	Zeit	Termin zum offenen Austausch	
Montag, 02.03.2020	14.30-15.30 Uhr	Dienstag, 10.03.2020	10.00-11.00 Uhr
Dienstag, 03.03.2020	16.00-17.00 Uhr	Mittwoch, 11.03.2020	09.00-10.00 Uhr
Montag, 09.03.2020	14.30-15.30 Uhr	Dienstag, 17.03.2020	10.00-11.00 Uhr
Dienstag, 10.03.2020	16.00-17.00 Uhr	Mittwoch, 18.03.2020	09.00-10.00 Uhr



## 7. Irmchens Fermentasi

Beim Fermentieren geht es um eine Umwandlung von Stoffen durch Bakterien, Pilze oder Enzyme. Dabei entstehen Gase, Alkohol und Säuren, die dafür sorgen, dass Lebensmittel haltbar werden. Vor allem für unsere probiotische Darmgesundheit ist fermentierte Nahrung sehr wertvoll. Die dort angesiedelten Bakterien sind nicht nur für einen hoffentlich reibungslosen Ablauf unserer Verdauung verantwortlich, sondern auch für unsere Immunabwehr. Milchsauer vergorene Lebensmittel bieten Nahrung für die „Guten“ Darmbakterien – sie können sich angemessen vermehren und ihre Arbeit tun. Innerhalb dieser Workshop-Reihe lernen Sie, was es mit Wasserkefir-Kristallen auf sich hat und stellen Ihre eigene Limonade her. Außerdem können Sie wählen zwischen einem Glas Kimchi oder Kraut und dieses eigenständig ansetzen und mit nach Hause nehmen. Im dritten Workshop erfahren Sie die Grundlagen der Sauerteigherstellung und backen Ihren eigenen Flammkuchen.

Für Workshop 1 und 2 bringen Sie bitte ein 1 Liter verschließbares Glasgefäß mit.

	Thema	Termin	Zeit
1	Wasserkefir	Montag, 23.03.2020	14.45-15.45 Uhr
2	Kimchi und Kraut	Donnerstag, 26.03.2020	14.45-15.45 Uhr
3	Sauerteigbrot und -flammkuchen	Montag, 30.03.2020	15.00-16.30 Uhr



## 8. MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Dieser Kurs besteht aus acht wöchentlich stattfindenden Treffen und einem ganztägigen Treffen. Er beinhaltet verschiedene Achtsamkeitsübungen wie den Körper-Scan, die Sitzmeditation, achtsames Yoga und die Gehmeditation. Dazu kommen Präsentationen verschiedener didaktischer Informationen und in den Gesprächen die gemeinsame Reflexionen der je eigenen Praxis und der darin gewonnenen Erfahrungen und Einsichten. Der Kurs will die Teilnehmenden ermutigen, mit Achtsamkeit den alltäglichen Herausforderungen und Stresssituationen zu begegnen. Besondere Beachtung finden die Herausforderungen der Klinikmitarbeitenden in Pflege und Medizin. Das MBSR-Programm wurde 1979 in den USA maßgeblich durch Jon Kabat-Zinn entwickelt und gilt seitdem international als anerkannte erfahrungsbasierte Kultivierung von Achtsamkeitspraktiken sowohl in den einzelnen Meditationsübungen wie der Art, dem alltäglichen Leben zu begegnen.

**Infoabend** zum MBSR-Kurs am **19. Februar 2020** um 17.30 Uhr in der Orthopädischen Universitätsklinik, Haus 8, Erdgeschoss. Anfrage und Anmeldeöglichkeit über Email: [christoph.kunz@med.ovgu.de](mailto:christoph.kunz@med.ovgu.de)

Termin	Zeit
Dienstag, 03./10./17./24./31.03.2020	17.30-20.00 Uhr
Dienstag, 07./14./21.04.2020	17.30-20.00 Uhr
Samstag, 18.04.2020	10.00-17.00 Uhr



## 9. Minimalismus-Workshop

Minimalismus als Lebensstil bedeutet der bewusste Verzicht, um Platz für das Wesentliche zu schaffen. Dinge loszulassen fällt jedoch oft schwer und genau dabei soll Ihnen diese Workshop-Reihe helfen.

Lernen Sie verschiedene Methoden, die Ihnen das Aussortieren erleichtern und wie Sie die aussortierten materiellen Gegenstände nachhaltig weitergeben können. Außerdem werden Ihnen zahlreiche Nachhaltigkeitstipps und Bereiche des nachhaltigen Konsums vorgestellt. Wenn Sie wünschen, haben Sie beim Workshop 2 die Möglichkeit eigene Kleider oder andere Gegenstände mit anderen Teilnehmenden zu tauschen.

	Thema	Termin	Zeit
1	Wie trenne ich mich von meinem Zeug?	Dienstag, 10.03.2020	14.00-15.00 Uhr
2	Aussortiert, und nun?	Dienstag, 17.03.2020	14.00-16.00 Uhr
3	Wie konsumiere ich nachhaltig?	Dienstag, 24.03.2020	14.00-15.00 Uhr



## 10. Progressive Muskelentspannung/Autogenes Training

Beim PMR handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Mit der Zeit sollen Sie lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer Sie dies möchten.

Autogenes Training ist eine der bekanntesten Methoden zur Entspannung, zum Stressabbau und zur Harmonisierung des Organismus. Wahrnehmungs-, Atem- und Wärmeübungen sowie Phantasie Reisen helfen Ihnen dabei, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag regulieren zu können.

Termin	Zeit
Donnerstag, 05.03.2020	14.45-16.15 Uhr
Donnerstag, 12.03.2020	14.45-16.15 Uhr
Donnerstag, 19.03.2020	14.45-16.15 Uhr



## 11. Resilienz – Was macht uns zu Stehaufmännchen?

Anforderungen am Arbeitsplatz nehmen immer mehr zu. Doch welche Schutzfaktoren helfen uns mit einer Krankheit oder der Hektik des Alltags fertig zu werden? In diesem Workshop nehmen Sie mithilfe eines Resilienz-Checks Ihre individuelle Resilienz Fähigkeit unter die Lupe.

Außerdem werden Ihnen verschiedene praktische und leicht umsetzbare Werkzeuge vorgestellt, die einem „Stehaufmännchen“ in einem stressigen Alltag helfen können. Sie lernen, mit belastenden Lebensumständen und mit den negativen Folgen von Stress umzugehen und sich durch Widerstände im Leben nicht entmutigen zu lassen.

Termin	Zeit
Dienstag, 10.03.2020	10.00-13.00 Uhr
Dienstag, 10.03.2020	14.00-17.00 Uhr





## 12. Walking

Beim Walking können Sie alle positiven Auswirkungen von Sport auf Körper und Seele erfahren, die Technik lernen und dabei auf sanfte Art fit und schlank werden. Genießen Sie die Natur und erleben Sie, wie viel Spaß ein Training in der Gruppe macht.

Sie lernen unter Anleitung die jeweils richtige Körperhaltung, den Bewegungsablauf und ein sinnvolles Aufwärm- und Cooldown-Programm kennen.

Termin	Zeit
Montag, 02.03.2020	16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr
Montag, 09.03.2020	16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr
Montag, 16.03.2020	16.00-17.00 Uhr 17.00-18.00 Uhr



### 13. Zell-Check

Der Zell-Check ist eine revolutionäre Methode, direkt in der Praxis in Echtzeit die Bioverfügbarkeit von Spurenelementen, Mineralien, toxischen Schwermetallen und oxidativem Stress zu messen. Der Zell-Check liefert außerdem Ergebnisse über die Aufnahme von Spurenelementen im Darm und dem Säure-Basen-Ausgleich. Die Konzentrationen der Mineralien und toxischen Metalle werden bei der Messung direkt auf Zell-Ebene gemessen. Sie erhalten unmittelbar nach dem Test die Messergebnisse, woraufhin Ihr Coach mit Ihnen zusammen therapeutische Maßnahmen herleiten kann.

Folgende Daten sind für die Messung notwendig: Körpergröße, Gewicht und Ihre Blutgruppe.

Außerdem ist es wichtig, kurz vor der Messung die Hände mit klarem Wasser zu waschen, um Seifen und Cremes zu entfernen. Nur so kann der Körperzustand so realistisch wie möglich abgebildet werden.

Termin	Zeit	Zeitungfang pro Person
Montag, 02.03.2020	08.00-16.00 Uhr	20 min.
Mittwoch, 04.03.2020	08.00-16.00 Uhr	20 min.
Montag, 16.03.2020	08.00-16.00 Uhr	20 min.



## 14. Thai Chi & Qi Gong für mehr Energie und weniger Stress im Alltag

Durch die steigenden Anforderungen fühlen sich viele Menschen mehr und mehr belastet und es fällt schwerer Beruf, Familie, Freunde und Hobby unter einen Hut zu bringen. Durch eine intelligente, zeitgemäße und praxiserprobte Kombination aus Haltungs- und Bewegungsübungen, Atmung und Vorstellungskraft sowie die Übertragung des Erfahrenen und Gelernten auf das Leben, werden Körper, Atmung und Geist so trainiert, dass Ihre Energiereserven aufgefüllt und vergrößert werden. Auf diese Weise können Sie freudvoller, gelassener, achtsamer und gesünder Ihren Beruf und den Alltag meistern.

Termin während der Fastenwochen	Zeit
Dienstag, 24.03.2020	15.45-16.45 Uhr
Mittwoch, 25.03.2020	14.30-15.30 Uhr

*Die beiden angebotenen Stunden während der Fastenzeit sind „Schnupperangebote“ und für alle Beschäftigten kostenfrei.*

Wenn Sie sich für einen Kurs bei René Taurer entscheiden, informieren Sie sich bitte über seine Homepage über sein aktuelles Kursangebot: [www.qinamics.de](http://www.qinamics.de).

Seine Kurse sind von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention anerkannt und können entsprechend bezuschusst werden. René Taurer bietet Kurse morgens, abends und am Wochenende, hier kann bedingt durch z. B. Schichtarbeit auch gewechselt werden.

### **Durch das regelmäßige Üben können u. a. folgende Effekte erzielt werden:**

**ENTSPANNUNG** - das Nervensystem wird beruhigt und Stress abgebaut

**LOSLASSEN** - lösen von Verspannungen, Blockaden und Schmerzen

**LEBENSENERGIE**- stärken, leistungsfähiger werden, besser schlafen

**KONZENTRATION** - und Kreativität werden erhöht

**BEWEGLICHKEIT & KRAFT** - werden verbessert

**GELASSENHEIT** - im Umgang mit Herausforderungen und Konflikten

**BEWUSSTSEIN** - von schädigenden Haltungs-, Bewegungs- und Gedankenmustern

***Angebot für Beschäftigte der UMMD:** 20 % Rabatt auf den regulären Preis bei Teilnahme an einem Tai Chi oder Qigong Kurs oder Workshop. Weitere Informationen und die Trainingszeiten finden Sie unter [www.qinamics.de](http://www.qinamics.de).*

### **Kontakt und weitere Informationen**

*Qinamics* – bewusst – lebendig – sein

René Taurer

Sportwissenschaftler, Trainer für Taijiquan und Qigong, Integrales Coaching

01797797836 | [info@qinamics.de](mailto:info@qinamics.de) | [www.qinamics.de](http://www.qinamics.de)



# Kooperationen mit Fitnessstudios

## Übersicht Kontaktdaten und Öffnungszeiten Fitnessstudios

	<p>Semmelweisstr. 12 39112 Magdeburg 0391/613021</p> <p><b>www.activ-vital-magdeburg.de</b></p> <p>(ehemals INJOY)</p>	<p><b>Öffnungszeiten:</b> Montag – Freitag: 9.00 – 22.00 Uhr</p> <p>Samstag, Sonntag, Feiertage: 10.00 – 15.00 Uhr</p>
	<p>Brenneckestr. 46 39118 Magdeburg 0391/6119601</p> <p><b>www.fitx.de</b></p>	<p><b>Öffnungszeiten:</b> 24 Stunden, 365 Tage im Jahr</p>
	<p>Salzmannstr. 23 39112 Magdeburg 0391/625470</p> <p><b>www.luckyfitness.de</b></p>	<p><b>Öffnungszeiten:</b> Montag – Freitag: 8.00 – 22.00 Uhr</p> <p>Samstag, Sonntag, Feiertage: 9.00 – 18.30 Uhr</p>
	<p>Fichtestr. 29a 39112 Magdeburg 0391/60774970</p> <p><b>www.fit-one.de</b></p>	<p><b>Öffnungszeiten:</b> Montag – Sonntag: 6.00 – 24.00 Uhr</p>
	<p>Herrenkrugstr. 40 39114 Magdeburg 0391/607810</p> <p><b>www.life-md.de</b></p>	<p><b>Öffnungszeiten:</b> Montag – Freitag: 8.00 – 22.00 Uhr (Ball sport &amp; Sauna bis 23.00 Uhr)</p> <p>Samstag, Sonntag: 9.00 – 18.00 Uhr</p>

NEU

## Activ Vital (ehem. INJOY)

### Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft:

39,90 €/ Monat (Originalpreis: 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 qualifizierten 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.

## FIT X

### Ihr finanzieller Vorteil einer UMMD-VIP-Mitgliedschaft:

15,00 €/ Monat (Originalpreis: 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](mailto:firmenfitness@fitx.de), anschließend mit dem Code im Studio anmelden

### Wie profitiere ich als Beschäftigter von der Kooperation, wenn ich bereits Mitglied bei Activ Vital bin?

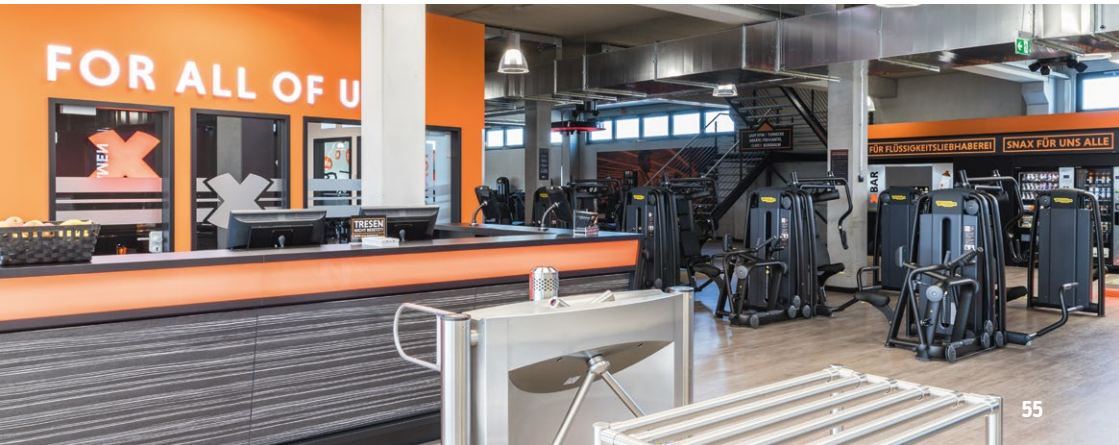
Mail an [firmenfitness@fitx.de](mailto:firmenfitness@fitx.de) mit Angabe der Mitgliedsnummer, Name und Geburtsdatum und wir stellen den Vertrag auf die Konditionen um.

### Wie wechsele ich kostengünstig in das FITX Magdeburg, wenn ich noch in einem anderen Fitnessstudio Mitglied bin?

Aktuell bietet FitX kein spezielles Wechselangebot an.

### Sie sind sich nicht sicher, ob Activ Vital 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 (Originalpreis: 70,00 €/Monat)

Tagesticket 6,50 €\* (Originalpreis: 15,00 €)



**LuckyFitness.de**  
Premium Discount

#### *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 Trainings (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 (Originalpreis: 30,00 €/Monat)

### Starterpaket für UMMD-VIP-Mitglieder:

18,00 € (Originalpreis: 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](http://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](mailto: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](mailto: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 €)



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

- Gerätetraining (Kraft- und Ausdauergeräte)
- funktioneller Trainingsbereich
- Mineralgetränke
- Kurse
- Sauna
- 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 Lebensqualität (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 tätig sind, können an den Angeboten teilnehmen, sofern diese außerhalb der Schicht liegen. In Ausnahmefällen können diese Mitarbeiter nach Zustimmung des Dienstvorgesetzten die Angebote auch während der Arbeitszeit – mit Abgeltung von Mehrarbeit/Überstunden – wahrnehmen.
- 3.2 Im Falle der Teilnahme an Gesundheitstagen im Universitätsklinikum Magdeburg, an Impfaktionen (z. B. Gripeschutzimpfung) 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: Homepage Uniklinik ➔ UMMD für mich ➔ Betriebliches Gesundheitsmanagement ➔ Gesundheitsprogramm 2020

- 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) für Rückfragen und Informationen	E-Mail-Adresse für Rückfragen und Informationen

Klinik / Institut / Geschäftsbereich / Abteilung

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 BGM
- über die ausgelegten Anmeldeformulare
- Sonstiges: .....

Ich habe mich über die AGB inkl. Stornierungsbedingungen zum Kursprogramm informiert und erkläre mich mit diesen einverstanden. Ich erkläre mich weiterhin damit einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an Personen oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des BGM übernimmt. Hiermit bestätige ich, dass das BGM-Team mir die Rechnung 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 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 die GeräteCard zur Nutzung des Fitnessraumes

Sie finden das Anmeldeformular auch auf der Homepage des BGM: Homepage Uniklinik → UMMD für mich → Betriebliches Gesundheitsmanagement → Gesundheitsprogramm 2020

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

**Ich möchte die GeräteCard erwerben** (Gebühr: 50,00 € inkl. gesetzl. MwSt.).

(Darin enthalten: Geräte-Einweisung, Trainingspläne, 12-monatige Nutzung des Fitnessraumes, regelmäßige Betreuung durch eine\*n Trainer\*in sowie die turnusmäßige Wartung und Reinigung der Geräte.)

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 Trainingstage/ -zeiten:


Ich habe mich über die AGB des BGMs informiert und erkläre mich mit diesen einverstanden. Ich erkläre mich weiterhin damit einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an Personen oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des BGM übernimmt. Hiermit bestätige ich, dass das BGM-Team mir die Rechnung 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 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: Homepage Uniklinik ➔ UMMD für mich ➔ Betriebliches Gesundheitsmanagement ➔ Gesundheitsprogramm 2020

## 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.
- 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 möchte die SchichtCard erwerben. (Gebühr: 50,00 € inkl. gesetzl. 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 informiert und erkläre mich mit diesen einverstanden. Ich erkläre mich weiterhin damit einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an Personen oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des BGM übernimmt. Hiermit bestätige ich, dass das BGM-Team mir die Rechnung 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 Homepage des BGM) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Zahlungsaufforderung. Bei Vorlage des Zahlungsnachweises händigt das BGM-Team Ihnen die SchichtCard aus.

**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](mailto:evelin.milling@med.ovgu.de)

Stefanie Mewes

Telefon: +49 391 67-21235

Telefax: +49 391 67-290415

E-Mail: [stefanie.mewes@med.ovgu.de](mailto:stefanie.mewes@med.ovgu.de)

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