

KURSBESCHREIBUNGEN

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart im Freien, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Mit Nordic Walking können Sie alle positiven Auswirkungen von Sport auf Körper und Seele erfahren, die Technik erlernen und dabei die Natur genießen. Nach Abstimmung mit den Teilnehmern findet das Training im Glacis- oder Rotehornpark statt.

REHASPORT

Die vorrangigen Ziele sind die Wiedereingliederung der Betroffenen in das Berufsleben sowie die Steigerung der eigenen Mobilität. Teilnehmen können Beschäftigte, die von einer (körperlichen) Beeinträchtigung/ Behinderung betroffen oder bedroht sind oder/und an einer chronischen Erkrankung leiden und eine fachärztliche Bescheinigung vorlegen. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Beschäftigte, die mit dem normalen Sportprogramm überfordert sind.

YOGA

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Mit Achtsamkeit und Konzentration lernen Sie, die Selbst-Bewusstheit zu erhöhen und Belastungsmuster sowie unnötigen Stress im Alltag abzubauen. Die einzelnen Yogaübungen können mit Hilfsmitteln (Yogablock oder Yogagurt**) unterstützt werden.

YOGALATES

Yogalates ist eine Kombination aus Yoga und Pilates. Ziele sind eine verbesserte Körperhaltung (Pilates) sowie ein gestärktes Bewusstsein für den Körper (Yoga). Der Fokus liegt hier auf der Stärkung der Körpermitte („Powerhouse“), der präzisen körperlichen Ausrichtung (Haltung) sowie einer verlängerten bewussten Atmung.

YOGA PLUS

Es werden Positionen und Bewegungsabläufe fließend verändert. Durch die häufigen Wiederholungen, das Halten sowie abwechselnde Streck- und Dehnungsübungen wird der Körper gestrafft und sehr dehnbar. Übungselemente aus dem Yoga werden gesteigert.

INES GESUNDE KÜCHENTRICKS

Ernährungstricks mit Augenzwinkern, denn Vieles ist bekannt, aber wie füge ich in die Hektik des Alltags grundlegende Ernährungsbausteine sinnvoll ein? Auf was kann ich verzichten, was tut mir gut? Welcher Sünde kann ich nie widerstehen und muss ich das überhaupt? Wie lerne ich Schwerpunkte bei Genussmitteln zu setzen und wie konzentriere ich mich hauptsächlich auf gesunde Lebensmittel?

In 28 Einheiten (2 x pro Woche) von jeweils 30 min. gibt es jede Menge Inspiration für Deinen Weg zur gesunden Ernährung mit ausreichender Trinkmenge. Entwickle mit ganz einfachen Mitteln deinen Wohlfühl-Tagesablauf!

Außerdem kocht Ines schnelle Gerichte für die Feierabendküche. Hier wird mit wenig Aufwand Leckerer gezaubert! Dabei geht sie Food Trends auf den Grund und beantwortet z. B. auch Fragen zu Detox, Smoothies, Zucker- und Mehialternativen. Lassen Sie sich ein auf das Motto „Für ein Leben, das dir schmeckt“!

Mitarbeitermassagen sind ab sofort wieder möglich!
(nähere Informationen auf der Homepage des BGM)

ONLINEKURSE

Unsere Onlinekurse werden über Zoom übertragen. Sie können bequem von zu Hause oder wo immer Sie wollen mit Ihrem Smartphone oder Ihrem PC mit Ines Kauert trainieren. Der Einstieg in unsere Online-Sportkurse ist jederzeit möglich.

ANMELDUNG

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

WIR SIND FÜR SIE DA

Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R.
Geschäftsbereich Personal
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Leipziger Straße 44
39120 Magdeburg

Evelin Milling
Tel.: 0391 67-21246
Mail: evelin.milling@med.ovgu.de
Fax: 0391 67-290415

Stefanie Mewes
Tel.: 0391 67-21235
Mail: stefanie.mewes@med.ovgu.de

Ausführliche Informationen über unsere Angebote und Aktionswochen finden Sie in unserem aktuellen Gesundheitsprogramm online auf unserer Homepage: www.med.uni-magdeburg.de/g2g

Stand: März 2021

www.med.uni-magdeburg.de/g2g

Jubiläumsjahr
10 Jahre BGM

KURSDURCHGANG 2

06.04.2021 bis 23.07.2021

Für Beschäftigte der UMMD



5€/Woche | 17 Onlinekurse | 15 Präsenzkurse
Bonus: 1 Präsenzkurs inklusive | Einstieg jederzeit möglich!

JETZT anmelden für Präsenz- und Onlinekurse!



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

KURSBESCHREIBUNGEN

Bauch-Beine-Rücken (BBR)

Effektives Training zur Stabilisierung und Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur von der Körpermitte, also der Wirbelsäule aus.

Mit dem Rubberband** kräftigt man gezielt einzelne Muskelpartien. Abschließend werden in jedem Workout die Hauptmuskelgruppen zur Lockerung und Entspannung gezielt gedehnt.

BODYfitness

Bodyfitness steht für Vielseitigkeit und Abwechslung. Es werden zahlreiche Muskelgruppen durch Herz-Kreislauf, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen angesprochen und somit ein Ganzkörper-Training garantiert. Mit der Faszienrolle unterstützt man die Regeneration der Muskeln und löst Verklebungen im Bindegewebe.

BODYbalance

Bodybalance ist eine Abfolge von Dehnübungen, Bewegungen und Einheiten aus Yoga, Pilates zur aktiven Entspannung. Dabei ist eine kontrollierte Atmung ein wesentlicher Bestandteil. Es verbessert die Flexibilität und die Beweglichkeit, Stress wird abgebaut und der Geist unterstützt.

CORE TRAINING

Core Training führt zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Rumpfmuskulatur. Kraft und Ausdauer werden in das Übungsprogramm einbezogen.

FIT IN DEN TAG

Dieses Trainingsprogramm umfasst ein effektives, ausgeglichenes aber unkompliziertes und einfaches Training der Körpermitte, bei dem die Rumpfmuskulatur gekräftigt und stabilisiert wird.

PILATES mit Hilfsmitteln** z.B. Pilatesring

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. Wir kräftigen bewusst und intensiv den Beckenboden.

Mit dem Pilatesring wird gegen einen Widerstand gearbeitet, so werden viele Muskelgruppen intensiver trainiert.

PILATES PLUS ist eine Steigerung der Pilateselemente für gut Trainierte.

EXPRESS PILATES ist ein intensiviertes Kurztraining.

KURSGEBÜHR

In der Gebühr von 5€/Woche sind alle Online-Wochenkurse* enthalten. Außerdem hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, sobald es die Kontaktbeschränkungen gestatten, an einem Präsenzkurs seiner Wahl ohne weitere Gebühr teilzunehmen - sollten die Plätze nicht ausreichen, wird per Losverfahren entschieden.

KURSDURCHGANG 2 // 06.04.2021 BIS 23.07.2021

Kursumfang: 14 Wochen

Kursgebühr: 5 €/Woche

- Präsenzkurse // 30 min (Express) bzw. 45 min (Walking 60 min)
- Präsenzkurs mit Live-Übertragung // 45 min
- Live-Onlinekurs (Zoom) // 30 min bzw. 45 min
- Video-Onlinekurs mit fester Übertragungszeit // 45 min
- Präsenzkurs in UFK // 45 min

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00 - 07.45					GM 41 // Pilates Plus mit Pilatesring 07.00 - 7.45
08.00 - 08.45					GM 42 // Fit in den Tag 8.00 - 8.45
10.00 - 10.45		GM 27 // Rehaport 10:00 - 10:45	Ines gesunde Küchentricks (Kurs vom Dienstag) über Mediasite einsehbar		Ines gesunde Küchentricks (Kurse vom Di und Do) über Mediasite einsehbar
12.30 - 13.00	GM 19 // EXPRESS Pilates 12.30 - 13.00			GM 36 // EXPRESS Bauch-Beine-Rücken 12.30 - 13.00	
ab 14.00	GM 20 // BODYbalance 14.45 - 15.30	GM 28 // YOGA Basics 14.45 - 15.30	GM 33 // PILATES mit Pilatesring 14.30 - 15.15 (UFK)	GM 37 // Ines gesunde Küchentricks 14.00 - 14.30	
ab 15.00	GM 21 // YOGA 15.45 - 16.30	GM 29 // PILATES mit Theraband/Sandflaschen 15.45 - 16.30	GM 34 // Pilates/BBR 15.00 - 15.45	GM 38 // Bauch-Beine-Rücken 15.00 - 15.45	
			GM 35 // Yoga Plus 15.30 - 16.15 (UFK)	GM 39 // BODYfitness Schwerpunkt Faszien 15.45 - 16.30 (Faszienrolle, Igelball, Tennisball)	
ab 17.00	GM 22 // BBR 17.00 - 17.45	GM 30 // Ines gesunde Küchentricks 17.15 - 17.45			
	GM 23 // Nordic Walking 17.15 - 18.15	GM 31 // Bauch-Beine-Rücken meets Rubberbands* 17.45 - 18.30			
ab 18.00	GM 24 // Yoga 18.00 - 18.45				
	GM 25 // Core Training 18.45 - 19.30				
ab 19.00	GM 26 // Pilates mit Pilatesring 20.00 - 20.45	GM 32 // Yogalates 19.00 - 19.45		GM 40 // Pilates 19.45 - 20.30	

* Wir behalten uns vor Live-Onlinekurse aus dem Programm zu nehmen, die mindestens zwei Wochen mit einer Teilnehmerzahl unter 5 Personen besucht werden.

** Hilfsmittel wie Rubberband, Faszienrolle, Theraband, Pilatesring, Yogablock, Yogagurt u.a. können bei der Trainerin ausgeliehen werden.